

# ほけんだより 9月

令和5年8月29日 さいたま市立南浦和小学校 保健室

## 2学期がスタートしました!



みなさん、夏休みは元気に過ごせましたか？夏休み明けは、久しぶりに友達や先生に合うことができ楽しい反面、自分が思っているより体が疲れていることがあります。早寝・早起・朝ごはんを食べて体調を整えて、2学期も元気に過ごしましょう。

## 生活リズムをととのえよう！ポイントはおさ

少しねむくても「エイッ」とおきる

カーテンや窓をあけて朝の光をあびる

冷たい水で顔をあらう

朝ごはんをしっかりと食べる

よるも大切です!

汗をかくのでお風呂に入って体を清潔にする

よくねること  
早ね早おきを心がけよう

## おぼえておこう こんなときどうする?

ひざをすりむいた

傷口の汚れを洗い流す

鼻血が出た

小鼻をつまんで下を向く

ボールがあたった

ビニール袋に氷を入れて冷やす

目にゴミが入った

洗面器に水を入れてまばたきをする

足首をひねった

安静にして冷やす

ゆびを切った

清潔なガーゼやハンカチをあて、おさえる

# 9月9日は 救急の日

きゅうきゅう

## +AED知っていますか? +



AEDの正式名は「自動体外式除細動器」といいます。心臓がけいれんして、血液を送れなくなった時に電気ショックを与え、心臓の働きを元にもどすための医療器具です。

みなみうわしやがっこう  
南浦和小学校では、保健室にあります。  
みなさんもおぼえておくといいですね。



### まだまだ 暑いです!

## 熱中症に気をつけよう

★こまめに水分を補給しよう★

「のどがかわいた」と感じたときには、かなり水分が不足しています。汗で失われた水分をおぎなわないと脱水症状になり、体温を調節する能力や運動能力が低下します。暑いときは、こまめに水分をおぎないきましょう。



水筒は毎日持ってきましょう!!



汗をふくハンカチやタオルも忘れずに

## 2学期の身体測定

8月30日(水)	1・2年生
8月31日(木)	3・4年生
9月1日(金)	5・6年生
9月4日(月)	スマイル



体育着を忘れずに持ってきてください。

また、髪の長い人は頭の高い位置で髪を結ばないようにしましょう。

