



ほけんだより

羽村市立栄小学校 保健室 令和7年9月2日



2学期が始まりました。みなさん、夏休みはどのように過ごしましたか？
とても暑い日が多かったので、外に出ることができずに室内にいることが多かった人もいませんか。

まだまだ暑さが続きそうです。「しっかり眠る」「朝ごはん（特にごはんやパンなどの主食）を食べる」をこころがけましょう。

今月の保健目標は「生活のリズムを整えよう」です

生活のリズムを整えることで、熱中症や風邪の予防にも繋がります。
夏休みにリズムがくずれてしまった人も、こんなことに気をつけると整えることができます。早めに学校の生活リズムにもどせるようにしましょう。



早く寝る



早く起きる



太陽の光をあびる



朝ごはんを食べる



けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう！

●すりきず



きず口の汚れを水道の水で洗いながす

●きりきず



血が出ているところをキレイなハンカチで押さえる

●鼻血



うつむいて小鼻をギュッとつまむ

●やけど



すぐに水道の水でよく冷やす

大きなけがは、すぐに近くの大人に知らせよう！





お家の方へ

9月もまだ暑い日が続きそうです。運動会の練習も少しずつ始まりますが、学校でも熱中症に十分注意をしながら過ごしていきます。

栄小では10月に計測を予定しています。夏休みの間に一回り大きくなったように見えるお子さんの計測を楽しみにしています。

●引き続き熱中症対策をお願いします

- ・毎日水筒を準備し、登下校や活動中に水分補給がしやすいようご協力ください。(水筒の中身は、水かお茶を推奨しています。)
- ・登下校、休み時間は冷感タオルの使用もできます。ご家庭の判断で持たせてください。
- ・早寝早起き、朝ごはんを心がけ、体調管理をお願いします。体調不良や寝不足、朝食を食べないことは、熱中症のリスクが高くなります。
- ・栄小では熱中症の危険がある日には暑さ指数(WBGT)を計測しています。
- ・日本スポーツ協会の「熱中症予防運動指針」に基づき、暑さ指数が高い場合、外遊びや、体育ができない日があります。熱中症予防のための対応であることをご理解ください。
- ・保健室では熱中症が疑われる場合「塩分タブレット」や「OS-1」などの電解質補給飲料を使用することがあります。アレルギーなど心配なことがありましたら、保健室までご連絡ください。

●健康診断後の医療機関受診のお願い

- ・「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」が「受診のすすめ」になっている場合は、早めに受診をし、結果を学校まで提出してください。
- ・内科、眼科、耳鼻科、視力に関しても「お知らせ」をもらい、医療機関を受診していない場合は早めに受診して、結果を学校まで提出してください。
- ・お知らせの用紙をなくした場合は再発行することもできますので、お知らせください。

9月9日は救急の日です。

ご家庭でも救急用品を見直してみてください。

●保健室での手当について

- ・保健室では原則として、その日に学校で起こったけがの手当てをします。(登校中を含む)
- ・家庭でのけがや、前日までのけがの継続した手当は家庭で対応をお願いします。
- ・ご家庭でも対応できるよう、絆創膏、湿布、ガーゼなど救急用品を準備しておくことをおすすめしています。
- ・緊急の場合や、連絡を要すると判断した場合は日中も電話をかけることがあります。
- ・4月に提出していただいた保健調査の連絡先に変更があった場合は
すぐにお知らせください。

