

ほけんだより 9月号

がつごう

R8. 9月号

八尾市立永畑小学校

保健室(家)

夏休みが終わり、2学期が始まりました！

新学期の疲れから体調を崩したり、思わぬ病気やケガをしないためにも、睡眠・

食事をしっかりと、その日の疲れはその日のうちにとるようにしましょう！

～保健行事予定～

4日(金) 1年発育測定

10日(木) 5年発育測定

7日(月) 2年発育測定

11日(金) 6年発育測定

8日(火) 3年発育測定

※体操服を忘れないようにしてください。

9日(水) 4年発育測定



9月9日は 救急の日



もしケガをしたら・・・

① 水道の水できれいに洗おう！

傷口についた砂やどろ、バイ菌をしっかりと洗い流すことが大切です。
強くこすらずに、水で優しく流しましょう。



② ハンカチやティッシュでおさえる！

血が出ている時は、キレイなハンカチでギュッと傷口をおさえましょう。



③ 保健室で手当てをしましょう！

傷口にばんそうこうを貼ったり、冷やして、手当てをします。



しんどい時や話を聞いてほしい時も、いつでも保健室に来てくださいね♪

爪を切りましょう！

保健室に来室する人で、爪が伸びている人が多くいます。
思わぬケガにつながるので、おうちで切っておきましょう！



保護者の方へ ～こんな時はお知らせください～

○保健調査票の内容に変更があった場合

- ・緊急連絡先や住所
- ・その他(健康状態など)

緊急時に必要な情報ですので、変更があれば担任や保健室にご連絡ください。



～ご家庭でも引き続きご配慮よろしくお願ひします～
まだまだ暑さが続きます。

○早ね、早起き、朝ごはんを心がけてください。

- ・寝ている間に、水分が不足がちになります。朝、食事をとることで水分と塩分をとることができます。

○健康チェックをお願いします。

- ・夜はよく眠れたでしょうか？睡眠不足により、体温の調節機能が低下します。しっかりと睡眠をとりましょう！

○暑い日が続きます。登下校時には帽子をかぶり、
水筒に十分な水分を入れて持たせてください。

○ハンカチや汗ふきタオルを持たせてください。