



# ほけんだより 9月号

こまつしょうがっこう  
小松島小学校  
ねん がつひだち  
2021年9月1日 No.6

夏休みが終わり、1学期後半がスタートし、元気いっぴいの声が学校に戻ってきました。夏休みは元気に過ごせましたか。楽しい思い出も作れましたか。またお話を聞かせてください。9月は夏の疲れが出やすい時期です。規則正しい生活が送れたでしょうか。気持ちも切り替えて、学校の生活リズムに徐々に慣らしていきましょう。

また、新型コロナウイルス感染症予防について、ご家庭でも引き続き、毎朝の健康観察等よろしくお願ひします。普段と体調が少しでも異なる場合は、自宅で休養していただきますようお願いいたします。

## 生活リズムを整えよう!

### 水分補給

まだまだ残暑が厳しいです。「のどがかわいたなー」と思ったときには、体はカラカラの状態です。のどがかわいていなくても、運動前や休み時間に必ず水分をとりましょう。水筒を持ってきましょう。

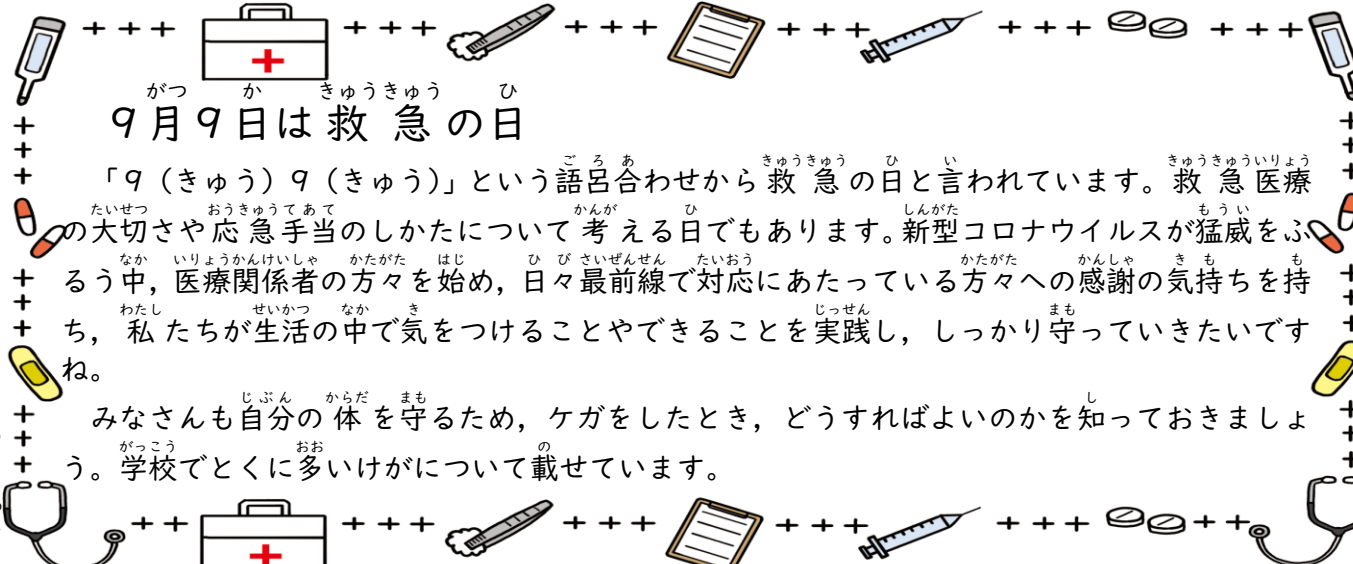
### 寝る時間

睡眠時間が足りないと、熱中症になりやすかったり、体調を崩しやすく、学習の集中力低下にもつながります。また、集中できずにケガをしてしまうかもしれません。早寝をするように心がけて、睡眠をたっぷりとって体力を回復させましょう。

### 朝ごはん

朝ごはんを食べると、眠っていた体が目を覚まし、体が温まって脳も活発に活動し始めます。運動や学習をするためには、十分なエネルギーが必要です。朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう。

朝ごはんのポイントは、脳や体の活動エネルギーとなる炭水化物（ごはんやパン）をしっかりと摂ること。また、体の調子を整えてくれるビタミンやミネラル豊富な果物や野菜も積極的に摂りましょう。



## 9月9日は救急の日

「9(きゅう)9(きゅう)」という語呂合わせから救急の日と言われています。救急医療の大切さや応急手当のしかたについて考える日でもあります。新型コロナウイルスが猛威をふるう中、医療関係者の方々を始め、日々最前線で対応にあたっている方々への感謝の気持ちを持ち、私たちが生活の中で気をつけることやできることを実践し、しっかり守っていききたいですね。

みなさんも自分の体を守るため、ケガをしたとき、どうすればよいのかを知っておきましょう。学校でとくに多いけがについて載せています。

## 〜けがの応急手当をおぼえよう!〜

### すりきず・きりきず

傷口についている汚れを水道水で洗い流し、清潔なガーゼなどで押さえて血を止め、ばんそうこうなどで保護する。



### ねんざ・だぼく

すぐに活動を中止して、けがをした部分を心臓より高くあげて、氷で冷やす。痛みがひくまで安静にする。氷は直接あてず、ハンカチなどにくるむ。腫れや痛みが強い場合は、病院を受診しましょう。

### 鼻血

いすに座り、下を向いて親指と人差し指で鼻の真ん中をつまむ。なかなか止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルなどで冷やす。



### 虫さされ

流水で洗い冷やす。かゆみや腫れがひどい場合は、ハンカチにくるんだ氷などで冷やす。虫刺されは、かけばかくほどかゆみがひどくなったり、とびひになるのでかかないようにしましょう。



## 〜新型コロナウイルス感染症予防について(お願ひ)〜

### 保護者の方へ

徳島県でも感染が急拡大の傾向にあり、最も高いステージⅣ(特定警戒)に引き上げられました。一層気を引き締め、感染対策に一人一人が努めていきましょう。ご家庭でも、次のことについて再度ご確認いただき、ご協力をよろしくお願ひいたします。

- 健康観察の徹底 (発熱だけでなく、咳や鼻水などの風邪症状の場合も自宅で休養してください。また、ご家族全員も健康観察を行ってください。)
- こまめな手洗い・手指消毒(清潔なハンカチの持参。)
- マスクを着用する。 ○抵抗力を高める。

### 正しいマスクの着用

