

ほけんだより

2024年 9月
保健室 P

運動会の練習が始まります

運動会の練習は暑い中、外で何時間も行うこともあり



に活動するためには正しい準備が必要です。

・睡眠を十分にとろう：寝不足は注意力を落とし、怪我につながります。

・朝ご飯を必ず食べよう：2時間続きの練習などエネルギーを多く使います。

・タオルをもってこよう：ハノイはまだまだ暑く汗をかきます。汗を放っておくと風邪や臭いの原因にもなります。

・多めの飲み物をもってこよう：スポーツドリンクなど、水分だけではなくミネラルをとれるものがお勧めです。



正しい準備をして安全に練習に臨もう！



もしも怪我をしてしまったら・・・？

気を付けていたのに…

9月9日は救急の日

傷口が汚れているとばい菌が入ることも

学校の場合

- ・自分で傷口を洗ってから保健室に行く。
- ・友達が動けない場合には先生を呼ぶ。



頭を打った時や出血がひどいときには動かない方がよいです

家の場合

- ・自分でできる手当を行う。
- ・お家の人や周りの大人を呼ぶ。

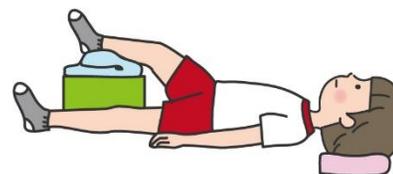
Rice処置って知ってる？

R: Rest 安静

I: Ice 冷やす

C: Compression 圧迫する

E: Elevation 挙上する



しょうがくぶ しんたいそくてい ほけんしどう おこな
小学部の身体測定と保健指導を行います



※服装は体操服に準ずる格好です。髪を頭の上や後ろでくくるの

は正確に測定できないのでやめましょう。

がくねん 学年	にっぺい 日程
1年生	9月19日
2年生	9月20日
3年生	9月20日
4年生	9月18日(1.2組)、9月20日(3.4組)
5年生	9月17日
6年生	9月23日



保護者の皆様

成長の記録に結果を記入しお渡しします。検診から1週間以内にサインをし、返却してください。また、横に記載のある成長曲線をぜひご活用いただき、お子様の発育を御確認いただければと思います。