

# ほけんだより 9月



令和5年9月1日  
横浜市立中村小学校  
校長 原田 真由美  
養護教諭 木戸 菜月

長かった夏休みが終わりましたね。夏休みは、計画的に楽しくすごすことができましたか。夏休み明け、みなさんの元気なあいさつをきくことができ、とてもうれしかったです。

9月は夏のつかれが出やすい時期です。ゆっくりと湯船につかったり、たっぷりとすいみんをとったりして、体のつかれをとりましょう。少しずつ、普通の学校生活のリズムにもどしていきましょう。



## 夏休み明けの保健行事



9月4日(月)		4～6年生	❖ 体操服をわすれずに持ってきてください。
9月5日(火)	はついくそくてい 発育測定	1～3年生	❖ 髪の毛をおすんでいる人は、頭のとっぺんで髪の毛をおすんでこないようにしましょう。
9月6日(水)		こべつしえんがつきゅう 個別支援学級	
9月7日(木)	しかけんしん 歯科検診 (おし歯チェック)	ぜんこうじどう 全校児童	❖ しっかりと歯をみがいてきてください。



## 生活リズムをととのえよう

夏休み中に生活リズムがみだれてしまった人もいないでしょうか。

まずは、早くねることからはじめてみましょう！

【早くねるためのコツ】



① 朝起きたら太陽の光をあびる。



② 日中はしっかり活動する。



③ ぬるめのお湯につかる。

こんげつ ほけんもくひょう あんぜん きを つけて せいかつ 生活しよう」です。まだまだ  
あつ ひ つづ 暑い日が続いているので、こまめに水分をとり、ねっちゅうしょう 熱中症にならないように  
ちゅうい 注意していきましょう。また、きおん たか 室温が高く、しつない あそぶ 室内で遊ぶことも多いと思います。  
まわりをよく見て、おちついて 行動しましょう。



## きゅう きゅう ひ 9月9日は 9 9 の日です



じぶん 自分でできるけがの手当ての方法を紹介します。

### すりきず

けがをして傷口が汚れている時は、水道水できれいに洗いましょう。



### やけど

すぐに水道水で冷やしましょう。

すぐに冷やすことで、やけどの進行をとめ、痛みをおさえることができます。

### はなち 鼻血

すこ 少しうつむいて、うえ を 向かないようにします。ティッシュを鼻にあてて、  
こばな ゆび 小鼻を指できゅっとつまむと血が止まりやすくなります。



## どうして傷口を水であらうの・・・？

けがをして傷口が土や砂などで汚れている時は、水道水で洗ってから保健室に来る  
やくそく 約束になっています。みなさんは、なぜ傷口を洗わなければいけないのか知っていますか。  
けがをしたところに土や砂などがついてると、傷口からばい菌が入ってしまいます。  
そして、傷の治りが悪くなり、うみができてしまうことがあるのです。また、  
きずぐち よご 傷口に汚れが残った状態で治ってしまうこともあります。傷を早く、きれいに  
なお 治すことができるように、傷口は水道水でしっかりと洗いましょう。

