

# 9月 ほけんだより

令和5年度 新座市立東野小学校 養護教諭 井上藍

2学期が始まりました。気温の高い夏休みでしたが、楽しく過ごせましたか？連日、水の事故や熱中症の事故のニュースを聞き、東野小のみんなは、元気に過ごしているかなと心配になっていました。元気なみなさんの顔を見ることができ、ほっとしました。2学期も楽しく元気に過ごしましょう。



## 夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は  
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても  
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を  
試してみよう

★9月発育測定★

8月31日（木）

9月1日（金）

9月4日（月）

\*体育着で計測します。忘れずに持ってきてください。

3・4年生

1・2年生

あおぞら・5・6年生

調子の悪いところはないかな？



健康診断の結果、異常が見つかった場合、おたよりを出しています。治療を進めていただいているでしょうか。治療が済みましたら、学校まで用紙の提出をお願いします。日ごろから早期発見、早期治療で健康な心と体を作りましょう。  
\*治療のお知らせが、提出されていない場合、再度お知らせをお渡しますので、受診をお願いします。

ケガをしたら…

# まずは自分でできること



9月9日は救急の日!けがをしてしまったとき、「すぐ保健室へ!」の前に、みなさんが自分でできる  
手当の方法を知り、できるようにしましょう。

## あらい



傷口についた砂やどろ、  
よごれをあらひ流す

## あげる



傷口を心臓より高くあげる  
(血が出にくくなります)

## ひやす



ぬらしたハンカチやビニール  
袋に入れた氷などでひやす

## おさえる



きれいなタオルや  
ハンカチでおさえる

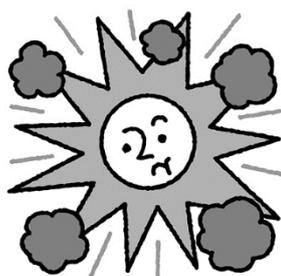
気温が高く風が弱い日に発生しやすい

# 光化学スモッグ

……注意報が発令されたら、屋外での運動は避けましょう……



工場や車から出る煙に  
含まれる化学物質等が



太陽の光で化学反応し  
て空中に留まった状態



目がチカチカしたり  
のどが痛くなったりしたら



すぐに洗眼やうがい!  
治らなければ病院へ!