

ひだまり



日光市立鬼怒川小学校

保健だより 9月号

からだを
きたえよう！

楽しかった夏休みも終わり、いつもの生活が始まりました。みんな一回り大きくなり、元気いっぱいに登校しました。夏休みの思い出もたくさんできたのではないのでしょうか。

まだまだ暑い日が続いていますが、朝晩の空気は随分と涼しく感じられるようになり、体調管理が難しい季節です。学

校では運動会へ向けて練習する毎日が始まりました。暑い中、長い時間校庭で練習する日も多くなり、疲れて帰ることもあるかもしれません。早寝・早起きはもちろんですが、朝ご飯をしっかり食べて登校するなど、今まで以上にお子様の体調管理に御家庭の御協力をよろしくお願いいたします。



9月のつぶやき



「何を研究するの？」
「作文は書いたの？」
「絵や工作は早めに始めなさいよ！」

毎年夏休み後半になると、我が家の三人の子どもと宿題が終わらず、熱いバトルを交わしたものです。毎年決まって、絵や読書感想文、自由研究の大物が終わってなくて、やらなかったのは自分の責任なんだからと思いつつ、つついりながら手伝っていた暑い夏を思い出します。スーパーボールの弾み方とか、コーラにラムネを入れて噴火させる実験など、子どもそっちのけで自分が夢中になってしまったことも、今では懐かしい思い出です。

皆様のご家庭はいかがでしたか？ 計画的に過ごすことができましたか？ 宿題に限らず、夏休みならではの思い出もたくさんできたのではないのでしょうか。夏休み明けの子どもたちは、みんな一回り大きくなって登校してきました。どんな夏休みだったのか、楽しみに聞かせてもらおうと思っています。



9月9日は救急の日



9月9日は「9」が二つ重なるので「救急（きゅうきゅう）の日」です。すり傷や鼻血、火傷などの、簡単なけがの手当ての方法を覚えておきましょう。



◎やけど

痛みがひくまで、15分以上しっかり冷やしましょう。水ぶくれは自分でつぶさないようにします。ひどい時は早めに受診しましょう。

◎鼻血

小鼻を押さえて下を向きます。鼻血を飲み込むと気分が悪くなるので、上を向いたり、仰向けに寝たりしません。ティッシュを詰めるのもよくありません。



◎すり傷

傷口が泥や砂で汚れていた時は、水道できれいに洗いましょう。傷によっては、消毒・軟膏などで手当てをします。



救急箱の中身も点検しましょう！



○体温計・包帯・消毒薬・ガーゼ・ばんそうこう・はさみ・綿棒・外用薬品・簡単な内服薬等が入っているとよいですね。

9月1日防災の日 日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。

<p>避難する場所や連絡先を しっかり覚えておきましょう</p>	<p>日頃から家族や友人と 災害時の行動について きちんと話し合っておきましょう</p>	<p>非常時の持ち出し品を きちんと用意しておきましょう</p>
--------------------------------------	--	--------------------------------------



学校では運動会の練習が本格的に始まります。水筒持参の他に、汗拭き用のタオルを持たせたり、着替えを持たせたりなど、汗や暑さ対策をお願いいたします。