

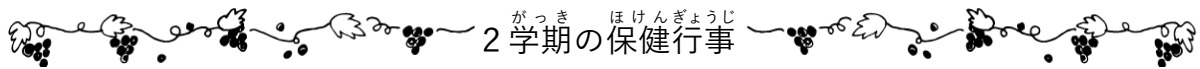
9月 ほけんだより

南会津町立南郷小学校
保健室 第10号
令和2年9月1日

まだ暑い？もう涼しい？

最近では9月に入っても熱中症対策が必要なくらい、暑い日が続くことが多いですね。でも、夏から秋への季節の変わりめなので、昼間は暑くても朝や夕方には思ったより涼しくなるという日もあるかもしれません。

「衣替え」はもう少し先ですが、服装や持ち物などを天気・気温に合わせて過ごしてほしいと思います。朝、登校するとき「汗をかきそうだから、着替えがいるかな」「長そでもあったほうがいいかな」など、天気予報をみたり、おうちのひとと相談したりして、準備をしましょう。



日にち	内容	対象者	連絡事項
9 / 1 (火)	発育測定	低学年	・身長、体重を測り、発育のバランスを調べます。 ※ 学校指定の半袖・短パン
9 / 2 (水)		中学年	
9 / 3 (木)		高学年	
9 / 8 (火)	歯科検診	全学年	・虫歯や歯肉炎などがいないか調べます。
9 / 23 (水)	視力検査	低学年	・目の見え方を調べます。 ※ 眼鏡、コンタクトレンズの子は、矯正視力を測るので忘れずに持ってきてください！
9 / 24 (木)		中学年	
9 / 25 (金)		高学年	

「10時～11時」と「13時～14時」これ、何の時間？

A. 学校でケガがたくさん起きる時間

全国の小学生のケガのうち、なんと半分は「休み時間」に起こっています。

10時～11時は業間休み、13時～14時は昼休みですね。



楽しい休み時間に痛い思いをしまわないよう

遊具は正しく使っていますか？



まわりの人が見えていますか？

ろうかを走っていませんか？

時間ギリギリまで遊んで、あわてて教室に戻っていませんか？

応急手当

保健室へ行く前に

できることはないかな？



からだの豆知識

わたし びょうき なお ふしぎ ちから
私たちにはけがや病気を治す不思議な力があるの？

人間をはじめ、生物が生まれながらにもっている、けがや病気を自ら治す力・機能を広くまとめて“自然治癒力”といいます。転んでひざをちょっと擦りむいても、少し熱っぽいと感じても、ある程度時間がたてば治って元気になるのは、この力によるものです。また、もっと重いけがや病気で薬を飲んだり手術をしたりする必要があっても、どのくらい自然治癒力が備わっているかで回復の仕方が違ってきます。

では、自然治癒力を高めるにはどうしたらよいのでしょうか。十分な栄養と休養をとること、また、適度な運動で血行をよくすること、体を鍛えることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣「食事」「睡眠（休養）」「運動」を日頃から続けることが病気やけがの予防はもちろん、早期回復にもつながるといふことなのです。

保護者の方へ

① 各種検診の結果について

発育測定・歯科検診・視力検査が終了次第、お子さんを通じて結果をお渡しします。結果を確認していただき、受診が必要な場合は、早めに医療機関の受診をお願いいたします。受診をしたら、受診報告書を提出してください。（※ 受診の結果『異常なし』となることもあります。）