



令和 5年 9月1日  
 新宿区立落合第六小学校  
 校 園 長 加藤 雄一  
 養 護 教 諭 柏 沙 良

# ほけんだより 9月号

なが なつやす お がつき はじ せいかつ くす しぎょうしき ひ むか  
 長い夏休みを終え、2学期が始まりました。生活リズムを崩すことなく、始業式の日を迎えることができたでしょうか。

がつき ねん もっと なが がつき なつ あき ふう ぎせつ へんか おお し き  
 2学期は1年で最も長い学期となります。また、夏から秋、そして冬へと季節の変化が多い時季でもありますが、まだまだ夏の暑さが続きそうです。夏休み中に比べ、熱中症のリスクが高まります。

せいかつしゅうかん なつやす がっこう き か はやね はやお せいかつ と ちど たいちゅう  
 生活習慣を夏休みモードから学校モードに切り替え、早寝・早起きをして生活リズムを取り戻し、体調不良や熱中症を予防しましょう。



## 引き続き、熱中症に気を付けよう！

きび あつ つつ なつやす あ し き からだ がっこうせいかつ な ふだん  
 厳しい暑さが続いています。夏休みが明けたばかりの時期は、体が学校生活に慣れていないので、普段よりも疲れやすく、熱中症になりやすい傾向にあります。

ことし がつ あつ ひ つつ よほう  
 今年は11月まで暑い日が続くという予報も…。

ねっちゅうしょうたいさく きほん なんと げんき まいにち す おも  
 熱中症対策の基本を何度もおさらいして、元気に毎日を過ごしてほしいと思います。

### 熱中症になりやすい環境

#### ◆気温や湿度が高い

たいおん たち からだ あせ だ  
 体温を保つために、体が汗をたくさん出そうとして、体への負担が増えます。

また、湿度が高いと汗が乾きにくくなり、体温の調整がうまくできません。

#### ◆風がない

あせ かわ たいおん ちょうせい  
 汗が乾きにくくなり、体温の調整がうまくできません。

#### ◆急に暑くなったとき

からだ あつ な ねっちゅうしょう  
 体が暑さに慣れていないので、熱中症にかかりやすくなります。



### 熱中症になりやすい状態

#### ◆寝不足のとき

まえ ひ つか たいちょう わる  
 前の日の疲れがとれていないので、体調が悪くなる原因になります。



#### ◆朝ご飯を食べていないとき

ね あいだ あせ に えんぶん  
 寝ている間にかいた汗で、足りなくなった水分や塩分をとれません。

#### ◆下痢や発熱があるとき

げり はつねつ げり だっすいしょうじょう  
 下痢のときは、脱水症状になっています。また、熱がある時に運動することで、体温がさらに上がるので危険です。

### 熱中症を防ぐために

- ☑ しっかり睡眠をとり、朝ご飯は必ず食べる。
- ☑ しっかり汗をかいたときは、水分と塩分をとる。
- ☑ 具合が悪いときは無理をしない。
- ☑ 運動するときは、涼しいところでこまめに休憩する。



ケガをしたら…

まずは自分でできること



くがつこのか きゅうきゅう ひ  
9月9日は救急の日です。

まだまだ暑さが続いています、疲れがたまっている時は思わぬ怪我をすることも…。そんな時、「すぐ保健室へ！」の前に、「自分でできること、しておいてほしいこと」があります。もしかしたら、公園や出かけ先で怪我をすることもできるかもしれません。そんな時のためにもぜひ覚えていてくださいね。

あらう



きずぐち についた すな やどろ、  
よごれをあらい流す

おさえる



きれいなタオルや  
ハンカチでおさえる

あげる



きずぐち しんぞう たか  
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

学校内にひそむ  
けが・事故のキケン

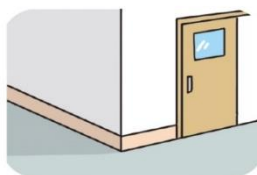
保健室を利用した人の記録を見ると、学校ではいろいろな場所で怪我が起きていることがわかります。

怪我を減らすためには、どこで起こりやすいのかを知っておくことも大事です。

例えば、体育館や校庭は運動や遊びで

体を動かす場所なので、やはり多くなりがちです。

他にはこんな所での怪我が多くみられます。



ろうかの  
曲がりかど



かいだん・  
おどりば



出入口  
(とびら)



9月と10月の健康診断

保護者の皆さま

日にち	学年	項目	気をつけること
9月6日 (水)	5年生	脊柱側弯検診	体操服を忘れずに持って来ましょう。
10月3日 (火)	全学年	秋の歯科検診	当日の朝は、歯磨きをしてから来ましょう。

※身体測定は8/28(月)、8/29(火)に終了しました。

～お願い～

治癒証明書の提出について

学校で行った健康診断の結果を受け、夏休み中に受診した場合は、治癒証明書の提出をお願いいたします。

健康カードの配布について

先日行いました身体測定の結果を健康カードに記入し、来週お渡しします。お子様の体の様子や成長について、ご家庭で話題としていただければ幸いです。

健康カードを確認後、保護者印欄に押印またはサインをしていただき、学校に提出をお願いします。