

# ほけんだより

9月

令和6年9月2日  
学校法人須磨浦学園  
須磨浦小学校

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。そんな時に注意したいのが熱中症です。暑い時に長い時間運動したり、気温や湿度が高い場所ずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出にくくなったり、体温が上手く調節できなくなったりします。予防するためには、睡眠をしっかりとる、朝ごはんを食べる、運動中はもちろん、その前後にも水分や塩分を補給する、運動するときは休憩をしながらする、体調が悪い時は無理をしないなど意識してください。水泳も始まりますので体調管理には気を付けてくださいね。

## まだまだ熱中症に注意



1日2〜3回、汗をかき、運動した日は意識的に水分補給しよう。

## 学校水泳が始まります

9月9日(月)から水泳が始まります。みなさんが楽しみにしている水泳。元気に事故なく楽しむためにも、プールに入る日は、下のことについてしっかりチェックするようにしてください。

### <入る前>

- こんな時はプールに入るのはやめましょう
- 熱っぽい、だるい
- せきや鼻水が出ている
- おなかの調子が悪い
- 朝ごはんを食べていない
- 睡眠不足でしんどい
- ケガをしている



### <入った後>

- こんな様子が続く時は、お医者さんにみてもらいましょう
- 皮ふがかゆくなった
- 目が痛い、かゆい
- 耳がへんな感じ



※目、耳、鼻、皮ふなどの病気の治療を終わらせておきましょう  
※手足の爪は切っておきましょう

### <保護者の方へ>

\*水泳が始まる前に、各家庭でアタマジラミのチェックをお願いします。本校でも時々発生しています。アタマジラミは清潔にしているにも誰にでも感染する可能性があります。シラミは頭髮中に住み、頭の肌から血を吸う為、頭がかゆくなります。シラミが見つかった場合は薬局、薬店に相談してください。駆虫ができるまでプールには入れませんのでよろしくお願い致します。



**ケガ**  
をしやすいつきは  
こんなとき!

### 慌てているとき



周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。

### 油断しているとき



「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

### 疲れているとき



前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。



### 打撲・ねんざ



冷やして安静にする

### すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

### 切り傷



傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

### やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす

保健だよりは、お子様と一緒に読みください。