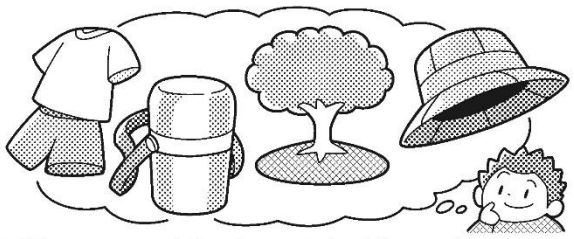
小野小学校　　ほけんだより

げんきいっぱい

令和７年９月１日
ほけんしつ　Ｎｏ．７
おうちのひととよんでね

２学期がはじまりました。9月に入ってもまだまだ暑さはつづくとの予報ですので、こまめな水分補給、十分な休息など熱中症対策をわすれずにしていきましょう！長い夏休みで生活リズムがみだれてしまった人は、「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しく過ごしてください。

熱中症の予防をする



風通しのよい服装、水分補給、涼しい場所で休む、帽子をかぶるなどの、熱中症対策をしましょう。

１日３食をきちんと食べる

たんぱく質、ビタミンB群
肉、魚、ほうれん草、小松菜、果物、牛乳など

暑いと食欲が低下しがちですが、たんぱく質やビタミン、ミネラルをとるようにしましょう。

発育測定があります！

９／２（火）１・２・３年
９／３（水）４・５・６年

＊体育着（半そで・ハーフパンツ）をわすれずに着てきてください。
＊女子は、かみ型にも注意してください。
（頭のてっぺんや後ろでしばらない）

長い夏休みのあとの発育測定結果は、家庭生活の様子があらわれます。体重の増減がはげしかった人は、食事や運動、すいみんなど、これからとくに健康的な生活を心がけましょう！

☆「発育のようす（発育測定結果）」は、オレンジファイルに入れて配ります。中の用紙を抜いてオレンジファイルは速やかに学校へお戻しください。

保護者の方へ　色覚検査の実施について

先天色覚異常は、医学的に男子の約 5%（20 人に 1 人）、女子の約 0.2%（500 人に 1 人）の割合にみられるといわれています。先天性のため、視力のように年々状態が変化するものではありません。お子さんが、学校で授業を受けるに当たり、また将来、職業・進路選択するに当たり、自分自身の色の見え方を知っておくためにも大切な検査です。

今年度も**1年生の希望者を対象**とした色覚検査を実施します。本日、希望調査用紙を配付しました。希望の有無をご記入の上、**9／5（金）まで**に学校へ提出してください。

2～6年生についても、希望者は色覚検査を受けることができます。希望する場合は、連絡帳等で担任へお知らせください。

9月の保健目標　「けがに気をつけよう！」

ここの9月9日は“救急の日”

けがをしている人を見かけたらまず人を呼びましょう。これがとても大切です。自分がけがをしてしまった場合は、近くの人に助けを求めるとともに、「洗う」「押さえる」「冷やす」など、自分でできる応急手当をしましょう。

洗う

感染症の可能性があるので、傷口はすぐに洗い流し、清潔な布やばんそうこうで覆います。

押さえる

すり傷や切り傷で出血している場合は、布などを当てて上から押さえて血を止めます。

冷やす（打ぼくやねんざ）

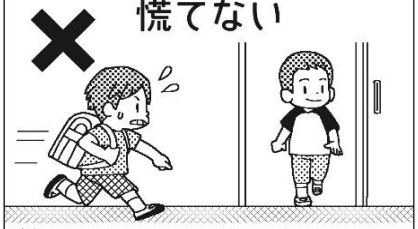
打ぼくやねんざをしたときは、氷水で冷やし、痛みがひくまで動かさないようにします。

冷やす（やけど）

やけどの場合、痛みがひくまで10分以上冷やします（広い範囲の場合は10分程度）。

けがをしないためには

慌てない

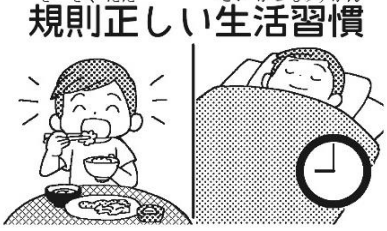


慌てているとけがをしやすくなるので、普段から落ち着いて行動しましょう。

危険予測をする

危険な場所を確認しておき、その周辺を通るときは、いつも以上に気をつけるようにしましょう。

規則正しい生活習慣

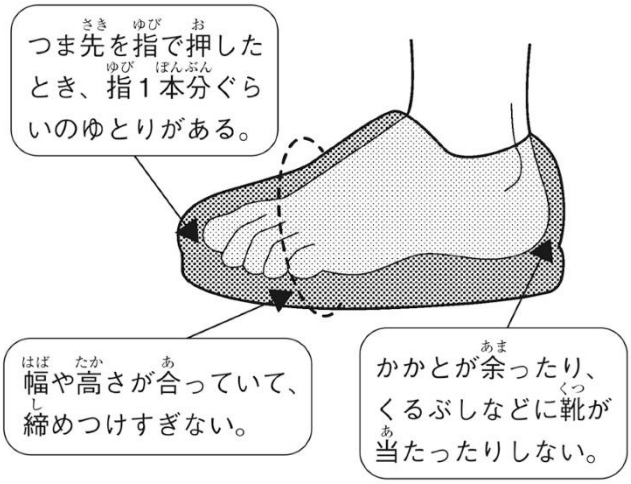


寝不足や食事抜きの生活は、集中力の低下を招き、事故にあったりけがをしやすくなったりします。

爪を切っておきましょう

爪が伸びていると、思わぬけがにつながります。爪の伸び方には個人差がありますが、１週間に１回くらいチェックして、伸びていたら切るようにしましょう。

足に合った靴を選ぼう



けがの原因はさまざまですが、気をつけていれば防げるけがもあります。もうすぐ運動会にむけた練習もはじまるので、けがに気をつけて過ごしましょう。