

ほけんだより 9月

2026年9月

一宮市立

赤見小学校

✿保健室✿

なつやす お 夏休みが終わり、2学期がスタートしました。

9月になっても暑い日が続くことが予想されます。ひきつづき、熱中症予防をこころがけ、元気にすごしましょう！



スポーツの秋を安全に楽しむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



運動の前後はストレッチを行い、けがを予防しよう



まだまだ熱中症に注意。汗をかいたら水分補給しよう



食事と睡眠をしっかりと、体調を整えて運動しよう

救急処置のクイズ

救急処置の方法を知っているかな？正しいと思うものを選んでみよう！

Q1 鼻血が出たときは、どうする？

- ① 下を向く ② 上を向く

A1 いすにすわって、下を向いて、小鼻をつまみましょう。

①



Q2 つきゆびしたときは、どうする？

- ① ひっぱってのばす
② うごかさずによく冷やす

A2 けがが治りにくくなるので、なるべくゆびをうごかさずによく冷やしましょう。

②



保護者の方へ

～足回りのチェックを～

お子さんの上履きや靴のサイズは、足に合っていますか？小さすぎてかかとをふんだり、大きすぎて靴の中で足が泳ぐようなブカブカな状態だったりしていませんか？



サイズが合わない靴を履いていると、足の成長を防げたり、思わぬけがを引き起こす原因になったりします。

また、足の爪が伸びすぎていないかについても、ときどきチェックをお願いします。