



令和6年9月2日  
美乃浜学園  
保健室

### 生活リズムを



夏休みが明けて、美乃浜学園に子供たちの笑い声が戻ってきました。9月からも、子供たちが楽しみにしているたくさんの行事や活動があります。様々な活動に元気に参加するためにも、生活のリズムを学校モードに切り替えて、充実した学校生活を送ってほしいと思います。9月の中旬頃までは、まだ気温が30度近い日もあるそうです。引き続き、熱中症への注意が必要です。

ご家庭でもお子様の体調管理にご配慮くださいますようお願いいたします。

### 9月の行事予定

<身長・体重測定>

3日(火) 5年・9年1組

4日(水) 3年・4年・6年2組

5日(木) 1年・2年

6日(金) 6年1組・8年1組

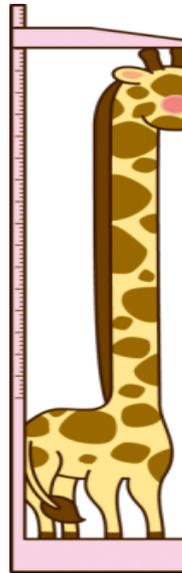
9年2組

10日(火) 8年2組

11日(水) 7年

<薬物乱用防止教室>

25日(木) 9年



### 夏休み健康調査 ご協力のお願い

夏休み中のお子様の健康状態(けが・病気)についてお知らせください。

Home&Schoolのアンケートフォームから回答できます。

**※お子様1人につき、1回の回答です。**

※9/2(月)~9/5(木)までをお願いします。



9月の保健目標

### けがの手当を知ろう



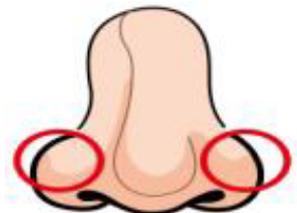
### 打撲・ねんざ

もしもの時に備え、学校で多いけがの応急手当について紹介します。

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

### 鼻血

少し下を向いて、絵の○で囲まれている部分をしっかりと圧迫します。学校では冷やしながら止血をする場合もあります。※血が止まらない時には、病院を受診しましょう。



**R**est 安静にして動かさない

**I**cing 痛いところを冷やす



**C**ompression 圧迫 包帯などで押さえて圧迫

**E**levation 挙上 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう

※痛みが続いたり、患部の腫れが引かない時には、病院を受診しましょう。