

# ひだまり



ほけんだより No.5  
上市町立陽南小学校  
令和6年9月2日

楽しい夏休みが終わりました。病気やケガがなく、そして安全に過ごすことができましたか？

いよいよ、2学期がスタートです。運動会に向けて、外での活動も多くなります。まだまだ暑い日が続くので、規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょう！また、熱中症にも気を付けましょう。



## 休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト！



まずは朝10分早くおきてみる



朝、バタバタしないよう前日の準備しておく



朝食後は出なくても便座にすわってみる



睡眠時間は大事 夜は早く寝る



富山県内で様々な感染症が流行中です！

感染予防のため、こまめな手洗い・うがい・咳エチケットをお願いします。また、体調が悪いときは、無理をせずに休養しましょう。

## 9月も、熱中症予防！

9月に入っても、熱中症に警戒が必要な天候が続きます。学校では、運動会の練習や暑い中での登下校等、汗をかく場面が多く想定されます。十分な量の水分を水筒にご用意ください。たくさんの水分を必要とするお子さんには、大きめの水筒、もしくは水筒を2本持たせてください。ゲンキッズ陽南を利用するお子さんには、放課後の分も考えて持たせてください。

こまめに水分補給を行い、熱中症を予防できるようご協力をお願いします。

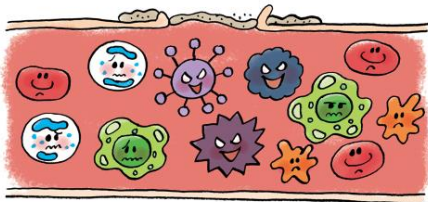


## きず あら すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

あそんでいたり、ころんですり傷を作ってしまうことが多くあります。「しっかりと傷口を洗いましょう」と言われるのは、血管内の細胞がしっかりと働いて早く傷を治すためです。



きずぐち  
傷口がよごれていると

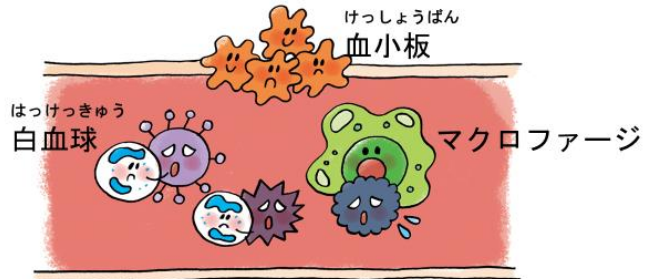


さいぼう  
細胞がうまくはたらけない

よごれが付いたままだと、ばい菌が増えて傷の治りが遅くなったり、病気になったりします。

よご あら なが  
しっかりと汚れを洗い流すと…

けっかん なか  
血管の中では



さいぼう だい  
細胞が大かつやく！

血小板は、やぶれた血管をふさぎ、血を止めてくれます。白血球、マクロファージは体の中に入ったばい菌をやっつけてくれます。早く治すためには、傷口を清潔にすることです。絆創膏は貼りっぱなしにせず、こまめに貼りかえましょう。

## つめの 爪が伸びていませんか？

つめには指先を守る、力を入れるときに支えるなど、大切な役割がありますが、伸びすぎているとケガをしやすくなります。手の爪の長さは、手のひらから見て、爪が指から出ていないくらいがちょうど良いと言われています。

つめ なが  
爪が長いと、衛生的に良くないだけでなく…



の伸びた爪 1mmには、細菌が数千～数万いるそうです！1か月に1回はチェックして、切るようにしましょう。