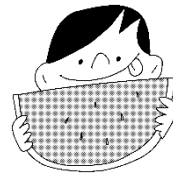


# ほけんだより8・9月号

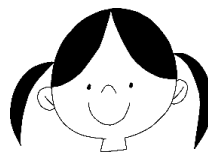


令和2年8月19日  
 横浜市立綱島東小学校  
 校長 三橋 国雄  
 養護教諭 針生さとみ

8月から健康診断が始まります。今年初めての測定で、成長の様子を確認しましょう。

## ◎健康診断の日程と準備

### 【8月の予定】

21	きん 金	しんたいけいそく しんちょう たいじゅう 身体計測 (身長・体重)	ねんせい 6年生	<当日準備すること>  たいいく き かみ け なが 体育着 髪の毛が長い を わす ひと たか い ち れずに 人は高い位置 でとめない   
24	げつ 月	しんたいけいそく しんちょう たいじゅう 身体計測 (身長・体重)	ねんせい こべつきゅう 5年生・個別級	
25	か 火	しんたいけいそく しんちょう たいじゅう 身体計測 (身長・体重)	ねんせい 4年生	
26	すい 水	しんたいけいそく しんちょう たいじゅう 身体計測 (身長・体重)	ねんせい 3年生	
27	もく 木	しんたいけいそく しんちょう たいじゅう 身体計測 (身長・体重)	ねんせい 2年生	
28	きん 金	しんたいけいそく しんちょう たいじゅう 身体計測 (身長・体重)	ねんせい 1年生	

### 【9月の予定】

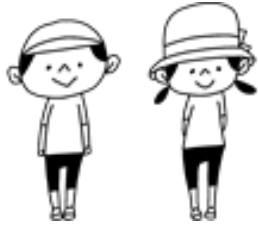
2	すい 水	ないかけんしん 内科検診	ねんせい 3・6年生	たいいく き 体育着をもってくる
3	もく 木	しりょくけんさ 視力検査	ねんせい 6年生	めがねを わす 忘れずに
4	きん 金	しりょくけんさ 視力検査	ねんせい 5年生	めがねを わす 忘れずに
7	げつ 月	しりょくけんさ 視力検査	ねんせい 4年生	めがねを わす 忘れずに
9	すい 水	ないかけんしん 内科検診	ねんせい こべつきゅう 4・5年生・個別級	体育着を持ってくる
10	もく 木	しりょくけんさ 視力検査	ねんせい 3年生	めがねを わす 忘れずに
11	きん 金	しりょくけんさ 視力検査	ねんせい 2年生	めがねを わす 忘れずに
14	げつ 月	しりょくけんさ 視力検査	ねんせい 1年生	めがねを わす 忘れずに
15	か 火	しりょくけんさ 視力検査	こべつきゅう 個別級	めがねを わす 忘れずに
16	すい 水	ないかけんしん 内科検診	ねんせい 1・2年生	たいいく き 体育着をもってくる
17	もく 木	がんかけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年	めがねを わす 忘れずに
28	げつ 月	ちょうりょくけんさ 聴力検査	ねんせい 2年生	みみ 耳そうじをしてこよう
29	か 火	ちょうりょくけんさ 聴力検査	ねんせい 1年生	みみ 耳そうじをしてこよう

※色覚検査の希望者は9月23日～25日の間に実施をします。

◎まだまだ暑い日が続きます！ ～熱中症を予防しましょう～

8月後半も30度越えの日が続いています。熱中症を予防して暑い夏を乗り切りましょう。

① ぼうしをかぶろう



② 涼しい服装をしよう  
(サラサラ素材がおすすめ)



③ 1時間ごとに水分を取ろう  
(利尿作用が少ない麦茶がおすすめ)


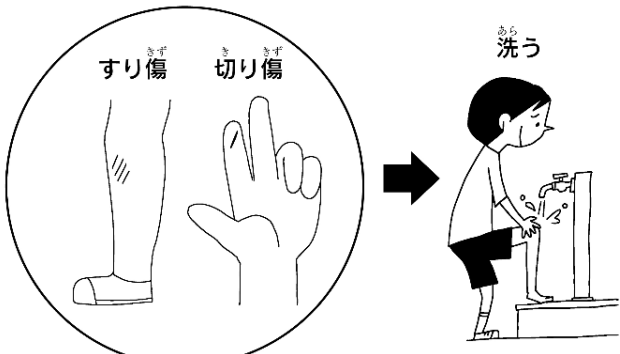


<熱中症予防の食べ物の紹介>

カリウム	ビタミンC	クエン酸
<p>ナトリウムと共に細胞の浸透圧を調節する役割です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>アボガド</li> <li>ほうれん草</li> <li>納豆</li> <li>バナナ</li> </ul> <p>など</p>	<p>体のだるさや、食欲低下をおさえる効果もあります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ピーマン</li> <li>キャベツ</li> <li>赤・黄ピーマン</li> </ul> <p>など</p>	<p>クエン酸は脱水症状改善のためのミネラルの吸収を助ける働きがあります</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>レモン</li> <li>うめぼし</li> <li>オレンジ</li> </ul> <p>など</p>

◎9月9日は救急の日です

9月9日の9の数字を連続で読むときゅうきゅうと読むことができるので、「救急の日」と呼ばれています。この日にちなんでけがについて考えてみましょう。

<p><b>すりきず・きりきず</b></p> <p>すりきず、きりきず、すぐに傷口とその周りを水で洗い流しましょう。水洗いで、傷口とその周りについている細菌を洗い流します。</p> <p>応急手当の後は保健室の先生やおうちのひとに必ず見てもらいましょう。</p>	<p><b>ほなち 鼻血</b></p> <p>下を向いて、親指と人差し指で鼻をつまんでおさえましょう。</p> 
	<p><b>やけど</b></p> <p>すぐに水道水で冷やしましょう。 (勢いよく水をだしすぎないように注意)</p> 