



ほけんだより

令和8年5月11日 十日町市立水沢小学校保健室

うんどう かいれんしゅうちゅう ちゅうい 運動会練習中のけがに注意!

5月23日(土)は、待ちに待った水沢小学校運動会です。各学年のリレーや赤白に分かれた応援など、運動会に向けた練習もはじまり、それに伴って、すり傷やねんざ等のけがも増えてきました。保健室でも応急手当をしていますが、おうちでもその後の絆創膏の交換や、経過観察を十分にさせていただくよう、お願いいたします。運動会本番に子どもたちがそれぞれの力を発揮できるように、保健室でも見守っていきます。



応急手当 3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

洗う	すり傷
	傷口に付いた砂や汚れを洗い流そう
冷やす	ねんざ、打撲、突き指
	ビニール袋に入れた氷などで冷やそう
押さえる	切り傷
	清潔なハンカチなどで傷口を押さえよう

～保護者のみなさまへ おねがい～

○水泳授業前の健康調査をお願いします。

6月から水泳授業が始まります。本日、健康調査票を配布しましたので、**5月18日(月)**までに保健連絡封筒に入れて提出してください。

○水筒を持たせてください。

急に気温が高くなる日も増え、休み時間や体育で汗をかいている姿が見られます。熱中症予防のために水筒を持たせてください。子どもたちには、休み時間にグラウンドへ行く際は、水筒をもって出るように指導します。**中身は水かお茶でお願いします。**

○替えの靴下をご準備ください。

休み時間や雨の日に、「靴下が濡れてしまった、汚れてしまった」と困っているお子さんがいます。保健室から貸し出せる数にも限りがありますので、汚れた際の予備の靴下を一足ご準備いただけるとありがたいです。