

ほけんだより



令和元年9月 白山市立北陽小学校

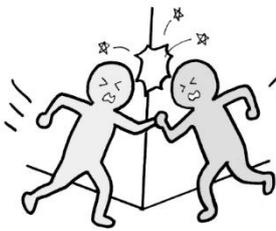
朝晩はすずしい日もあり秋らしさを感じますが、昼間はまだまだ暑いですね。毎日、運動会の練習があるので、早ね・早おき・朝ごはんで体調をくずさないように気をつけましょう。



9月の保健目標



けがに気をつけて元気にあそぼう



こんなところに!

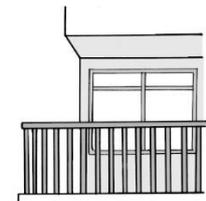


ろうかのまがりかど
⇒ 出あいがしら

学校にひそむ
「キケン」

かいだん
⇒ ふみはずす

たのしい運動会にしよう!



まど 窓・ベランダ
⇒ さくがあっても…



トイレ・流し
⇒ ぬれているとすべる



保健室に来た人から話を聞くと、これらの場所でのけが、さらに「あわてていた」「ふざけていた」といった原因によるケースがあります。事故を100%ふせぐことはむずかしいかもしれませんが、おきやすい場所を知り、落ち着いて行動すればへらすことができます。自分自身がけがをしないように、また、友だちやまわりの人にもけががおきないようにしたいですね。



+++++ これだけはできるようにしよう +++++

応急手当 はじめの一步

洗う
こんなときにするよ

すり傷
水道の水で汚れを洗い落とします

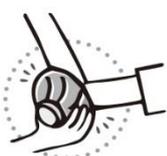


目にゴミが入ったとき
洗面器の水に顔を付けてまばたきをします



冷やす
こんなときにするよ

だぼく
氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み



やけど
水道の水で痛くなくなるまで冷やします



押さえる
こんなときにするよ

切り傷
清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅつと押さえます



鼻血
小鼻をつまんで少しづつむきます

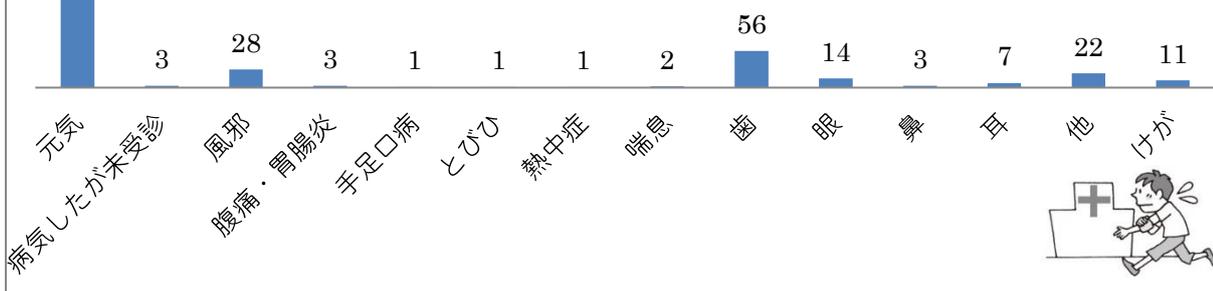


+++++ +++++

夏休み中の健康調べ 結果

385

ご協力ありがとうございました。病気・けが等で受診した人もいましたが、その後は大丈夫でしょうか。また、健康診断結果により受診した方は、受診票の提出をお願いします。



※歯・眼等で定期検診した人は「元気」の中には含まれていませんので、実際には「元気」の人数はもう少し増えます