



ほけんだより

令和4年9月1日
押水第一小学校
保健室 山崎千尋
No.6

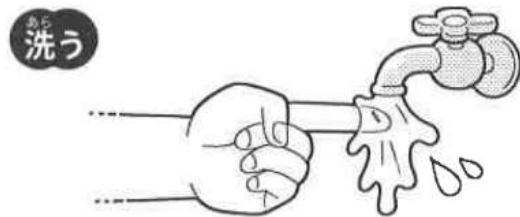
連日、猛暑が続いた夏休みが終わりました。今年はコロナが始まって以降、制限のない夏休みということで、旅行や遠出をした方も多いのではないのでしょうか。そして、第7波は感染者がすごい人数ですね。まさに「with コロナ」を実感した夏でした。

さて、2学期は遠足やマラソン大会があります。2学期もコロナ対策をしつつ、楽しく過ごしていきましょう。

9月の保健目標 《けがの防止と手当を知ろう》

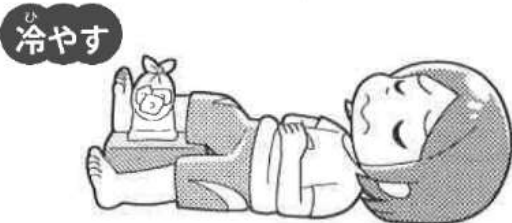


～自分でできる3つの応急手当～



洗う

すり傷や切り傷は、水道水で傷口のよごれを落としましょう。



冷やす

打ぶくやねんざは、傷ついた部位を高く上げて安静にし、氷水で冷やしましょう。



おさえる

鼻血が出たら、いすにすわって軽く下を向き、鼻をつまんでおさえましょう。

出典：2022年8月8日発行 少年写真新聞社

ちょっと待って！お友達のすり傷を拭いてあげるのはやめよう。

他の人の「血」はさわってはいけません。もしも、さわってしまった時は、石けんできれいに洗いましょう。保健室で手当をするときも、手袋を使って手当をします。

～自分の手当は自分でしよう～



夏休み中に、医療機関への受診がすんだ人は、受診報告書を提出してください。受診をまだしていない人は、早急に。行事や勉強、運動を頑張るためには、健康管理が第一です！

毎日、持ってくる物！

①水筒 お茶か水を入れて持たせてください。

午後まで足りるよう、氷は少なめに、水分をたっぷり入れてあげてください。

②ハンカチ 手をよく洗いますので、2枚持たせても良いです。

③汗拭きタオル

確認おねがいします

☆マスクの予備をランドセルに1枚入れておいてください☆持ち物には名前を書いてください☆

身体測定があります。

5日（月） 1・2年生

6日（火） 3・4年生

7日（水） 5・6年生

服装：半そで短パン

かみの毛：後ろや上で結ばない

どれだけ大きくなったかな？自分の体を知ろう☆

※9月20日（火）に1・4年生対象の耳鼻科検診があります。



長距離走が始まります。コンディションはばっちり？

前日はぐっすり眠れましたか？

汗拭きタオルや着がえは準備しましたか？

はきなれた靴をはいていますか？

朝食はしっかり食べましたか？

いいうんちが出ていますか？

準備運動をしましたか？

自己ベストタイムを目指して... Fight! Fight!

無理はせず、自分のペースで走りましょう

「いつもとちがう」苦い或少いと感じたら... STOP

すぐに走るのをやめましょう！