

ほけんだより 9月

東和中学校 保健室
2021. 8. 31



保健目標 けがを予防しよう

継続していこう 新しい生活様式

2学期が始まりました。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいな」という人もいるかもしれませんね。そんなときこそ、がんばって早起きして朝ごはんの時間を作ってみませんか。
朝ごはんは毎日のエネルギーの源。しっかり食べて2学期も元気に過ごしましょう。そして、新しい生活様式は続けていきましょう？

1. 登校前の健康観察をする。(検温・体調など)
2. 丁寧な手洗いをする。
3. マスクを着用する。
4. 3密を避ける(密閉・密集・密接)。
5. 換気をする。
6. 抵抗力をつける。(食事・睡眠・運動)
7. 感染者やその家族への誹謗中傷はしない。
8. 体調が悪い時は、無理をせず、休んで様子を見る。



そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。

うっかりした
【例】よそ見しながら教室の戸を閉めたら、友だちの手がはさまった

ゆだんした
【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りてねんざした

あわてていた
【例】遅刻しそうなので自転車のスピードを出していたらカーブで転んだ

ふざけていた
【例】そうじ中ボールに乗って遊んでいたら転んで頭を打った

ルールを守らなかった
【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」なんて言葉もあります。1秒の注意で安全に。

鼻血が出た!?! 正しい手当は?

✗ 横になる

✗ 上を向く

✗ 首の後ろをたたく

○ 鼻にティッシュをつめる

○ うつぶせて鼻をつまむ

○ 鼻の上部を冷タオルや氷のうで冷やす

鼻専用のつめものをつめる

「小学生の夏休み川柳 2021」より、大賞 優秀賞

マスクでも にっこり笑顔 目言葉(アイことば)

(埼玉県・小5)

ラジオで聞いた時、コロナ渦でもほっこりする川柳でとても大切にしていきたいと思ったので紹介しました。



AEDの設置場所を知っていますか?



学校には、ココにあります!

第2体育館と職員室前廊下

おうちの方へ
こんなときは
お知らせください

- 夏休み中にケガや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった
- そのほか、お子さんの体調で気になること

保健室の奥本まで、ご連絡ください

生徒の皆さんは「夏休み中の健康調査」を行います。