

ほけんだより 9月



令和4年9月1日

差間小学校 保健室



みなさんは夏休みを楽しく過ごせましたか？生活習慣が乱れてしまった人は、早ね・早起きをして学校の生活リズムにもどれるようにしましょう。まだまだ暑さが残るこの季節、熱中症にも注意しましょう。

9月の保健行事

日(曜日)	行事	学年	日(曜日)	行事	学年
2日(金)	発育測定	6年	8日(木)	発育測定	2年
5日(月)	発育測定	5年	9日(金)	発育測定	1年
6日(火)	脊柱側弯検診 13:30~	5年	13日(火)	発育測定	4年
7日(水)	発育測定	3年、なかよし	29日(木)	臨時歯科健診	全学年

☆体操着を持ってきましょう。 ☆つめを切りましょう。
☆かみの毛を頭の上で結ばないようにしましょう。



9月の保健目標 ケガに気をつけて生活をしよう

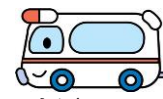


今日から2学期が始まります。夏休みは規則正しい生活ができたでしょうか？毎日を元気にケガをしないで過ごすことができるように、自分の生活を振り返りましょう。

朝 よゆうをもって起きましよう！朝ごはんは必ず食べましよう！

昼 しっかり勉強をし、元気に遊びましよう！

夜 テレビやゲームは時間を決めて行いましよう。夜ふかしはしないようにしましよう。



覚えておこう！自分でできる

応急手当

血が出ているとき

ころんで、ひざをすりむいた



- 水道水でよく洗う。
- せいけつなガーゼやハンカチで押さえて止血する。
- ばんそうこうで傷口を守る。

鼻血がでたとき

急に鼻血！



- 下を向いて鼻をつまむ。
- 血は飲み込まずに吐き出す。
- 上を向かないこと。

保護者の方へ

☆夏休み中の受診状況について

健康診断の結果から、夏休み中に医療機関を受診され、治療や検査がお済みの場合は、その結果をご提出ください。また、まだ医療機関を受診されていない場合には、早めの受診をお願いいたします。

☆健康カードの返却について

発育測定が終了した学年から返却します。身長・体重をご確認の上、12月の体重欄の下の保護者欄に押印し、9月16日までに担任へご提出ください。

☆感染症予防についてのお願い

ご家庭での朝の健康観察

毎日、朝夕の検温をお願いいたします。保護者が検温の見届け、記入をするようにしてください。健康観察カードは毎日持たせてください。

不織布マスクの着用

一般的なマスクでは、不織布マスクが最も高い効果をもち、次に布マスクとされています。なるべく不織布のマスクを着用、ご用意ください。(予備のマスクも持たせてください。)

きゅうきゅう ひ

9月9日は救急の日です！



小学生に多いケガ

なんの時間？

- 休けい時間
- 授業中
- 特別活動の時間



場所は？

- 運動場・校庭
- 体育館・屋内運動場
- 教室



どこを？

- 手・手の指
- 足の関節
- 目・頭



なにをやって？

- とび箱
- バスケットボール
- マット運動

「あの時こうしていれば…」

と後悔しないように、

ケガにはじゅうぶんに注意しよう。