

ほけんだより 9月

令和5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
4日(月)	発育測定	5年	7日(木)	発育測定	3年
5日(火)	発育測定	6—2、6—3	8日(金)	発育測定	2年、6—1
	せきちゅうそく 脊柱側 けんしん 検診13:15~	5年	11日(月)	発育測定	1年
6日(水)	発育測定	4年、なかよし	21日(木)	おおぬきかいひんがくえんまえ 大貫海浜学園前 ないかけんしん 内科検診	5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

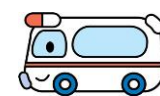


きょう がつ き はじ 今日から2学期が始まります。夏休みは規則正しい生活ができたでしょうか？毎日げんきにケガをしないで過ごすことができるように、自分の生活を振り返りましょう。

朝 よゆうをもって起きましょ
う！朝ごはんは必ず食べ
ましょう！

昼 しっかり勉強をし、
元気に遊びましょう！

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



おほ

じぶん

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



- ①水道水でよく洗う。
- ②せいけつなガーゼやハンカチで押さえて止血する。
- ③ばんそうこうで傷口を守る。

鼻血がでたとき

- ①下を向いて鼻をつまむ。
 - ②血は飲み込まずに吐き出す。
- *上を向かないこと。



急に鼻血！

歯が折れた、抜けたとき

- ①欠けた歯、抜けた歯を探す。
→専用保存液(保健室にあります。)や牛乳にひたす。
*歯の根の部分は持たない。
- ②うがい、止血をする。
- ③すぐに歯医者へ。



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月の体重欄下保護者欄に押印し、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

登校前には家庭での健康観察をお願いします。朝から体調不良で来室する児童もおりますので、お子さんの様子をみていただけると幸いです。

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？

- ① 休けい時間
- ② 授業中
- ③ 特別活動の時間



ばしょ
場所？

- ① 運動場・校庭
- ② 体育館・屋内運動場
- ③ 教室



どこを？

- ① 手・手の指
- ② 足の関節
- ③ 目・頭



なにを
して？

- ① とび箱
- ② バスケットボール
- ③ 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注意しよう。