

9月のほけんだより

宇都宮市立富士見小学校 令和4年度 9月号 おうちの人と一緒に読みましょう

9月の保健目標 すすんで体をきたえよう

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりましたが、まだ夏休みモードの人はいませんか？生活リズムを整えて早く学校モードに切りかえましょう。また、体や心の疲れが出やすい季節になります。夏の暑さもまだまだ続くと思われるのでいつも以上に体調管理に気をつけて生活しましょう。

夏休みモードから抜け出して

「早ね・早起き・朝ごはん」を基本に、生活リズムを整えて学校モードに切りかえましょう。



3食 バランスよく食べよう



生活リズムを整えよう



適度に運動をしよう

学校モードに切りかえよう！

保護者の方へ

日頃より、ご家庭において毎朝の健康観察や感染症対策のご協力ありがとうございます。

1学期後半が始まりましたが、これまで同様、新型コロナウイルス感染症対策とともに以下の通り改めてご協力のほどよろしくお願いいたします。

- 毎朝の体温測定と健康観察を行い、体温チェックカードに記入し持たせてください。
- 発熱や体調がすぐれないとき、また兄弟や姉妹、同居するご家族に同様な症状がみられるときは無理をせず登校を控え、ご家庭で様子を見てください。
- 発熱している場合は、病院への受診をお願いします。

9月9日は「救急の日」

自分や友だちがけがをしたときに役立つかんたんな応急処置を学びましょう。

すりきず

傷口についた汚れを水で洗う



つき指

氷や保冷剤でよく冷やす



鼻血

鼻をつまみ下を向いて安静にする



やけど

冷たい水でよく冷やし続ける



目ゴゴッゴッとするのはダメ

痛い!

目に何か入った!



目に何かが入ったとき、あわてて手でこすって
いませんか? 実はこれ、とっても危険なのです。

手で触らず、
水で洗おう

水をためた洗面器などに顔をつけ、パチパチとまばたきをして
ください。それでも取れないときや、痛みが強いときは病院へ。

目をこすると、こんな危険が

- 目の表面が傷つく
- 目の奥も傷つく
- 手についた細菌などで感染し、充血したり、まぶたが腫れる



RICE処置ってなに?

スポーツでけがをしたときに、出血や腫れを防ぎ、
痛みを和らげるための応急処置のこと。



Rest (安静)

けがしたところを
動かさない



Icing (冷却)

よく冷やして
痛みを和らげる



Compression (圧迫)

圧迫して出血を止める



Elevation (挙上)

心臓よりも高い
位置に上げる

あくまでその場での応急処置です。正確な判断・治療のために、必ず病院へ受診しましょう。