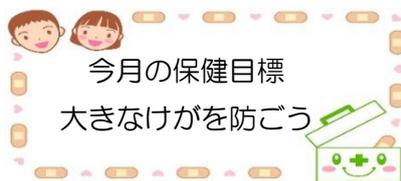


ほけんだより



今月の保健目標
大きなけがを防ごう

令和5年9月1日
清原東小学校 保健室

夏休みはとても暑かったですね。体調を崩してしまった人はいませんか？規則正しい生活を送り、夏の疲れを残さないようにしましょう。

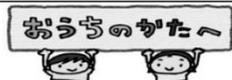
体力づくりを目指す「チャレンジ100」の進捗はどうか？肥満傾向の人や体力アップしたい人、お友達を誘って積極的に参加しましょう。ご家庭でも体を動かすようお願いください。

★☆☆☆☆身体計測・視力検査☆☆☆☆

身体計測	8月31日	木	5・6年生	体操着の半袖半ズボンで測定します。髪の毛の長い人は低い位置で結んでください。
	9月1日	金	3・4年生	
	9月4日	月	1・2年生・ひがし	
視力検査	9月5日	火	6年生	メガネを使用している人は忘れずに持ってきてください。 お知らせをもらった人は病院に行きましょう。
	9月6日	水	5年生	
	9月7日	木	4年生	
	9月8日	金	3年生	
	9月11日	月	2年生	
	9月12日	火	1年生・ひがし	



- 夏休み中に、春の健康診断でお知らせした疾病の治療に行かれましたら、忘れずに「治療証明書」を担任に提出してください。
- 視力検査の結果は、4月視力検査結果よりも視力の低下が見られる場合や、今年度医療機関をまだ受診されていない場合のみ通知します。



● 応急手当 ●

応急手当の目的は、けがの悪化を防ぐことと、痛みを和らげることです。今回は、小学生ができる応急手当を紹介します。

すり傷や小さな切り傷などの軽いけがの場合は、次のような手当をしてから保健室へ行きましょう。

① 傷口やその周りを、水道の水で洗う。

② 血が出ていたら、清潔なハンカチを当てて傷口を手でしっかりとおさえ、止血をする。

③ 授業中ならば、先生に伝えて、保健室へ行く。

※こんなときはすぐに大人に知らせよう ⇒ 傷が大きい／出血がひどい／頭を打った／歯や口のけが／やけど／打撲・ねんざ／手足を動かさせない、など