

【うちのひととよんでください。】

SUKU²ほけんだよい



夏休み中も、毎日暑い日が続きましたが、元気に過ごせましたか？さまざまな夏の思い出を、ぜひたくさん聞かせてくださいね。楽しみにしています！

保護者の皆さまへ

- 夏休み中、お子様の健康について変化があった場合は、学校まで連絡をお願いします。（大きなけがや病気をして病院で診察を受けた、アレルギー症状が出た、現在も体調が悪い、など。）
- **緊急連絡先・携帯電話の番号などの変更がありましたら、担任までお知らせください。**
- 内科、歯科、眼科、耳鼻科の受診が済んだ方は、治療証明書を提出してください。まだ受診されていない方は、早めに受診されますよう、よろしくお願いいたします。



9月9日は救急の日

自分でできるけがの手当て



〈学校で多いけが こんなときどうしますか？〉



ころんですりむいた！

水できれいに洗い流すことが大切です。自分でしっかり砂などのよごれを落とし、傷をきれいに洗いましょう。

鼻血が出た！

小鼻の上をぎゅっとつまんで下を向きます。そのまましばらく安静にしましょう。どうしても出血が止まらないときには氷で冷やすのも有効です。



熱いものにさわって、やけどをした！

まずはとにかくすぐにしっかり冷やすことが大切です。熱は皮膚の奥に伝わっていきます。深いやけどにしないためにも、流水でよく冷やしましょう。

足首をひねってしまった！

ひねったときには、動かさないように安静にしてよく冷やします。遊んだり運動したりして足に負担をかけずに、安静にしましょう。痛みが強いときや、長く続くときには、医療機関を受診しましょう。



足に合った靴をはきましょう



足に合った靴でないと、足だけでなく、体全体に負担がかかります。靴を選ぶときには、下記の項目に気を付けましょう。

- ☐ つま先に 0.5cm～1cm の余裕がある
- ☐ 横幅が合っている
- ☐ 甲の高さが合っている
- ☐ かかとがしっかりと固定されている

