



富屋小学校保健室
9月の保健目標
元気に運動し体をきたえよう
規則正しい生活をしよう

寒いと感じるくらい気温が低いときもあれば、長そでだと暑いと感じるときもあり、体調管理が大変な毎日ですね。こんな気候のときは、薄手の羽織るものが1枚あると便利です。今年も、寒い冬でもしっかり換気をすることになりますので、今のうちから自分で衣服の調節ができるように気をつけてみましょう。



9月9日は救急の日



9月9日は救急の日です。スポーツ前の準備運動、夜ふかしをしないで十分な睡眠時間を取る、交通ルールを守るなど、どれもけが予防のためには大切なことです。特に今は、休み時間に外で遊ぶことがなく運動不足になりがちなので、いつも通りの日課に戻ったとき、いつも以上に気をつけて、ひとりひとりがけがを防いでくださいね。

危険 予知 トレーニング

K Y T

にチャレンジ!

ケガが起こりそうなところはどこかな？
4つ探してみよう



キケン!

かも...

- ☒ 階段から飛び降りようとしている
- ☒ 廊下が濡れている
- ☒ 廊下を走っている
- ☒ 大きな荷物を持っている



保健室入口のかべに掲示してある富屋小安全マップも見よう！
自分がけがをしたことがある所やけがにつながった行動を思い返して
みてください。今の自分はどうか？けがを防ぐために、自分で気をつけ
られることはないかな？危険を予測する力、危険をさける力は生きてい
く上でとても重要な力ですよ(〇)/

けがにつながるポイント

☐ すいみんぐそくはないですか？



☐ 暑さによるつかれはないですか？



☐ 手・足のつめはのびていませんか？



☐ 朝ごはんをぬいていませんか？



☐ 服がゆい／きつい感じはないですか？



☐ くつのひもはゆるんでいませんか？



保護者の皆様へ

夏休みが終わり、短縮日課での学校生活が始まりました。新型コロナウイルス感染症の感染者数が夏休み前と比べると大幅に増加し、子どもたちへの感染拡大が連日報道されています。

本校では、文科省及び宇都宮市教育委員会のマニュアルや通達に則り、改めて「マスクの着用・石けんでの手洗いの励行・換気・密にならない」などの基本的な予防対策を徹底していきます。保護者の皆様には、朝の健康観察や早退のお願い等ご協力をいただくこともございますが、お子様の健康を守るために引き続きよろしくお願いいたします。

★夏休み中の受診、大変お世話になりました。

夏休み明け、多くの受診連絡票をいただきました。夏休み中の受診にご協力をいただきましてありがとうございました。受診がお済みでないお子様は、できるだけ早めに受診をしていただければと思います。よろしくお願いいたします。

★靴のサイズの確認をお願いします。

小学生の足は、1年に約1cm大きくなります。運動会の練習も10月から始まりますので、靴や上靴のサイズがあっているか確認をしていただければと思います。

けがをしたときどうする？

じぶん
自分でできる
おうちであって
応急手当

すりきず：流水で傷口を洗う



つき指：氷などで冷やす



鼻血：小鼻をつまんで
少しを下を向く

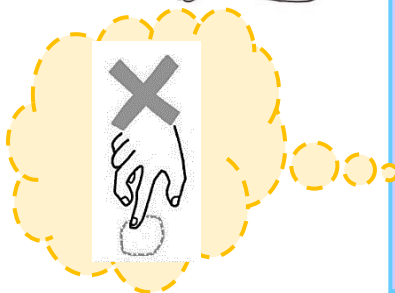


冷やすときの注意点

☆表面の溶けかかった氷が
適温！（氷を一度水に通す
か、袋の中に少し水を加える
と良いですよ！）

☆1回で冷やす時間は15～20分！（学校でよく使うやわらかい保冷材は、20分くらいで冷たさがなくなります。）

※「しも」がついている氷や指にくっつくような氷は温度が低すぎて凍傷の危険があるから注意してね。



ぴったりサイズのチェックポイント

- ☒ つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい
- ☒ 足の横がきつくない
- ☒ かかとがパカパカしない
- ☒ つま先が反りあがっている
- ☒ 足が曲がる位置で靴も曲がる
- ☒ 靴底に弾力がある

