

げんきっこ

9月号

R4. 9 横央小保健室



おうちの人とよんでね!

あつという間に夏休みが終わってしまいました。今年はどうのような夏休みになりましたか？新型コロナウイルス感染症が大流行していましたが、みなさんの思い出に残る夏休みを過ごさせていたら、うれしいです。まだまだ暑い日が続くので、熱中症には十分注意し、規則正しい生活を心がけましょう。



自分でできる応急手当

9月9日は救急の日



《すり傷》

- 土や砂などのよごれを水道水できれいに洗う。
- 血が出ていたら、清潔なハンカチやガーゼで押さえる。



《打ぶく、ねんざ、つきゆび》

- 氷のう（保冷剤）などをあてて冷やす。
- けがした部分は、無理に動かさず、高く上げて安静にする。



《目にゴミが入った》

- 水でよくあらひ流す。
- 洗面器の水に顔をつけて、まばたきをする。



《鼻血》

- 上をむいたりせず、下をむいて親指と人差し指で小鼻を強くつまんで押さえる。



《やけど》

- すぐ水道水で冷やす。（痛みがなくなるまで）
- 水ぶくれができたときは、つぶさない。
- 皮ふが白くなっていたり、黒く焦げたりしているときは、必ず病院へ。



《虫さされ》

- さされたところを水でよくあらって冷やす。
- 必要に応じて薬をぬる。
- かいてしまうと悪化することがあるのでかかない。




はや はや お あさ
早ね早起き朝ごはんが大切なわけは。。。
たいせつ


はや
***早ね**
のう からだ やす
 ・脳と体を休ませる
けんこう からだ
 ・健康な体をつくる
こころ つよ
 ・心を強くする



はや お
***早起き**
たいよう ひかり あ からだ
 ・太陽の光を浴びると、体の
なか め さ
 中から目が覚める
あさ じかん
 ・朝の時間にゆとりができる



あさ
***朝ごはん**
からだ ととの
 ・体のリズムを整える
たいおん あ
 ・体温を上げる
で
 ・うんちが出るようになる
かつどう ちから
 ・活動するときの力になる
しゅうちゅうりょく あ
 ・集中力が上がる

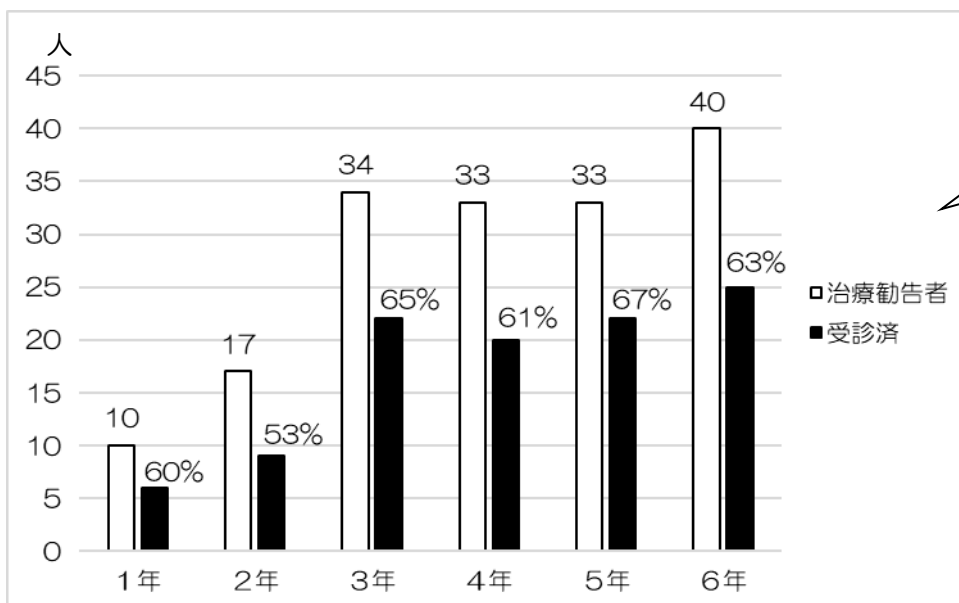


かつ ほけんぎょうじ
9月の保健行事

9/1 (木) : 身体計測	5・6年生 チャレンジ
9/2 (金) : 身体計測	3・4年生
9/5 (月) : 身体計測	1・2年生
9/8 (木) : 歯の健康教室	3年生

健康診断後の検査や治療はお済みですか？
 夏休み中を利用して、お医者さんに診てもらった人も多いと思います。治療が終わりましたら、学校に提出してください。

しりょくちりょうじょうきょう
視力治療状況



8月29日現在の状況です

