

ほけんだより9月

陽東小学校
令和4年度 第5号
おうちの人と一緒に
読みましょう！！

少し涼しくなる秋への変わり目、9月10日ごろを「草露白（くさのつゆしろし）」と言います。昼と夜の気温差が大きいと、草の上においた露が白く見えることが由来です。そして、「朝露がおりると晴れる」という天気のことわざもあるそうです。

晴れの日はまだ暑いですね。服装で上手に調節しましょう。

9月の保健目標

けがを予防しよう

朝のお約束

- ①お家で必ず熱を測る。
- ②9月は水色の「朝の健康チェックカード」に、体温と体調を記入する。
- ③お家の人を確認し、押印またはサインをする。
- ④9月は水色のカードを持って登校する。



あいだ 間をあける

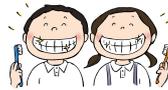


てあら 手洗い

せき 咳エチケット

9月の行事予定

29日（木）歯の健康教室 3年生



どうしように 役立てて



年齢が上がるにつれ、できることが増えていく子どもたち。同時に、思わぬケガや事故も増えていきます。あわてず対処できるように、覚えておいてくださいな。

切り傷・すり傷

傷口を洗い、清潔なタオルなどでおさえます。傷口が大きい場合や出血がおさまらないときは病院へ。

誤飲

何をどれくらい飲んだか、どんな状態かを確認します。大量の薬を飲んだ、意識がない、けいれんや嘔吐をしている場合は、受診を。

やけど

水道水で10分以上冷やします。やけどの範囲が広い、水ぶくれができて、皮膚が黒または白くなっている場合は病院へ。



目をゴジュンゴジュンするのはダメ

痛い！
目に何か入った！
ゴジュンゴジュン...
ストップ！
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付け、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

- ① 目の表面が傷つく
- ② 目の奥も傷つく
- ③ 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



歯みがきカレンダーとカラーテスターによるみがき残しの確認について

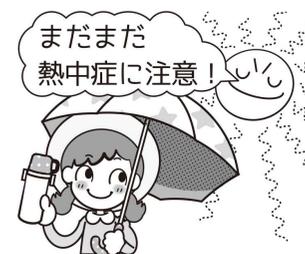
歯みがきカレンダーとカラーテスターによるみがき残しの確認について、ご協力ありがとうございました。

「歯をただ1本1本みがくのではなく、歯と歯ぐきの間すみずみまで歯みがきできるようにしたいです。」歯は一生使う大切なものです。毎日がんばってくれる大切な歯を大事にしてね」というコメントもいただきました。

毎日歯みがきをして、歯を大切にしていってもらえればと思います。



ようとうしょう い いんかい し
陽東小ほけん委員会からのお知らせ



ねっちゅうしょう かん
熱中症に関するクイズ

もんだい ねっちゅうしょう ぼあい しゅうちゅうてき ひ こうかてき
問題1 熱中症になった場合どこを集中的に冷やすのが効果的
でしょうか？

Aおでこ Bワキの下、首や足の付け根 C目

もんだい ねっちゅうしょう あつさ ぶせ お
問題2 熱中症は暑さを防げば起きない
 A○ B×

もんだい つぎ ねっちゅうしょう うたが しょうじょう
問題3 次のうち熱中症を疑う症状はどれでしょうか？
 Aせき B鼻づまり Cめまい

もんだい ねっちゅうしょう てきして のもの
問題4 熱中症に適していない飲み物はどれ
でどれでしょうか？

A麦茶 Bスポーツドリンク Cアルコール

もんだい かわいて とき すいぶん
問題5 のどが渴いていない時はなるべく水分を
とらないほうがよい

A. ○ B. ×

こた きにゆう ねん くみ なまえ
答えはここに記入してください 年 組 名前

もんだい 問題1の答え	もんだい 問題2の答え	もんだい 問題3の答え	もんだい 問題4の答え	もんだい 問題5の答え

クイズにチャレンジした人は保健室に持ってきてください。