

ほけんだよ9月

令和5年8月30日
多西小学校 保健室

2学期が始まりましたね。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要
です。夏休みモードが抜けない人は、朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びること、
そして朝ごはんを食べること。朝ごはんは1日を元気にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。
毎朝しっかりスイッチを入れて、2学期も健康に過ごしましょう。

《 身体測定の日程 》

持ち物：体操着 / 注意：髪の毛を頭の上や後ろで結ばないようにしてください。

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
9月8日	9月4日	9月1日	9月6日	9月5日	9月7日

危険予知トレーニング
K Y T
① 手やレコゴ!

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!

- 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

まだまだ夏休みモードのあなたは…



9月9日は救急の日。救急処置も大切ですが、
けがをしないように気を付けることが一番です。
日頃からの心がけで1人ひとりがけがを防ぎましょう。



痛い！
目に何か入った！

目に何か入ったとき、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

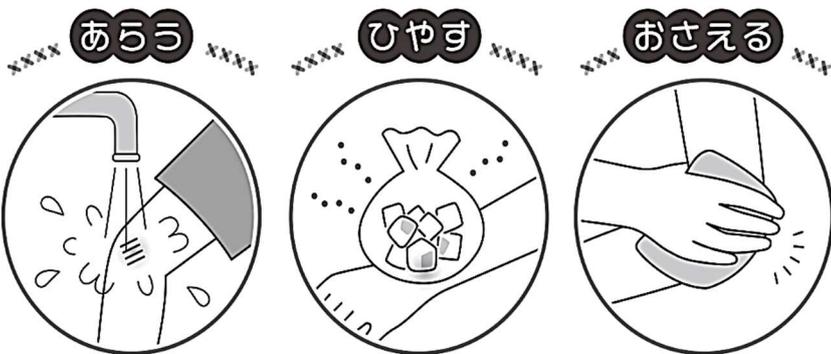
水をためた洗面器などに顔を近づけて、パチパチとまばたきをして
ください。それでも取れないときや、痛みが強いときは病院へ。

目をこすると、こんな危険が

- 目の表面が傷つく
- 目の奥も傷つく
- 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



自分でできる 手当てのキホン



傷口についた砂や汚れを
洗い流す

ビニール袋に入れた
氷などで冷やす

清潔なハンカチなどで
傷口をおさえる

災害はいつおこるか分かりません。
もしもの時に備え、命を守るための
最善策を日頃から家族で
話し合っておくことも大切です。



《 保護者の方へ 》

2学期が始まりました。お子さんの体調はどうでしょうか。長期休業の休み明けは、子供たちにとって生活環境が大きく変わること、大きなプレッシャーや精神的に不安定になりやすい時期です。顔色や食欲、体調不良はないか、毎朝の健康観察をお願いします。また、季節の変わり目は1日の気温差が大きい時期です。天気予報をチェックして、気温に合った服装や、羽織りものを持たせるようにしてください。

1学期に実施した健康診断の記録を、あゆみのファイルに入れてお渡ししました。黄色の用紙は抜き取り、自宅で保管してください。また、9月は身体測定を行います。測定後、発育のようす（黄色 A4 用紙）をお子さんにお渡ししますので、ご確認ください。お子さんの成長について、ご家庭で話をしてもらえると嬉しいです。

まだまだ、暑い日が続くことが予想されます。十分な睡眠や朝ごはんを食べる、水筒を持たせていただくなど、熱中症対策に引き続きご協力をお願いします。不安や困りごとなどがあれば、いつでも保健室までご相談ください。2学期もよろしくをお願いします。



おうちの方へ
こんなときは
お知らせください

- 夏休み中にケガや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった
- そのほか、お子さんの体調で気になること