

保健だより 9月号

多度津町立豊原小学校
保健室 

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。この時期は、睡眠不足や暑さが続くせいで夏の疲れが出やすいです。疲れているなど感じたら、無理をしないことも大切です。生活リズムをととのえて、体も心も学校モードにしていきましょう！

9月の保健行事

項目	日程・実施学年	備考
身体計測	3日（金）5・6年	<ul style="list-style-type: none"> 体操服で測定します。忘れないように！ 髪の毛を高い位置で結ぶ、前髪を結ぶと身長が正しく測れません。 【保護者の皆様へ】 結果は、けんこうてちょうに記入後、お返しします。けんこうてちょうをご覧になりましたら押印かサインをよろしくお願いいたします。
	6日（月）3・4年	
	7日（火）1・2年	

～ 2学期もしっかりと感染症対策を！！ ～

自分はもちろん、周りにいる大切な人たちのことを守るためにも、みんなで協力して引き続き感染症対策を行いましょう。



外から帰ってきたとき
食事の前と後
トイレのあと など

こまめな手洗い・消毒

鼻を出さない



あごマスクをしない

マスクを正しくつける

休み時間ごとに窓を全開にしよう！
2方向の窓をあけるといいね！！

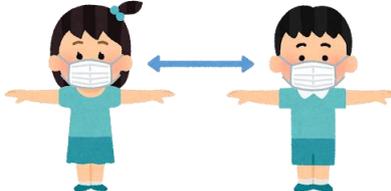


空気の入替え

はやね はやおき あさごはん



規則正しい生活



身体的な距離をとる



人ごみはなるべく避ける

～「9月9日」は救急の日～



ケガをしてしまったときどうすればいいか、どうすれば事故がふせげるか考えてみましょう。学校でケガをしてしまったときは、担任の先生に伝えてから保健室に来てくださいね。

すいきず・きいきず

ケガをしたあとすぐに流水でしっかりと洗いましょう。傷口が泥まみれのまま遊ぶことに夢中になって、休み時間が終わってから保健室に来る人がいますが、傷口を汚れたままにしておくとなんか悪化することがあります。



はなぢ 鼻血

いすに座って安静にし、10分ほど鼻をつまんで下を向いておきます。



ゆび 指 つき指

無理に動かさずに冷やします。ひっぱるのは症状を悪くするのでやめましょう。湿布を貼ってくださいという人もいますが、湿布は薬です。なかにはアレルギーを起こす人もいます。基本は冷やすことが大切なので、保健室でむやみに湿布は使いません。

がっこう 学校にひそむ危険

豊原小学校ではどのような場所でケガが多くおこっているのでしょうか。1学期に、1番ケガが多かった場所は運動場でした。遊びに夢中で周りが見えておらず友達や遊具にぶつかって起こるすりきずや、打撲が多かったです。次に多かった場所は教室でした。

ケガが起きやすい場所を知り、落ち着いて行動すれば減らすことができます。自分自身がケガをしないように、また友達や周りの人にもケガが起きないようにしたいですね。

