

ほけんたより9月

湖北小
ほけんしつ
R3.9.9
(木)

おうちの人といっしょによみましょう!

2学期がはじまりました。夏休みの生活リズムからぬけ出せずに「しんどいなあ」という人もいるかもしれないですね。そんな時こそ朝ごはんの時間をしっかり作ってみませんか? 朝ごはんは毎日のエネルギー源です。しっかり食べて、2学期も元気にすごしましょう!

みんなで元気にすごすための
きまり

その2
マスク!



×鼻が出ている



×あごにかけたり
きちんとおおい
ます。



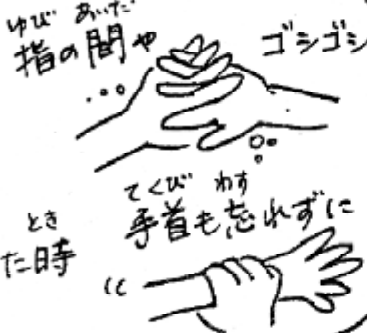
口と鼻を

マスクの外側はなるべく手でさわらないようにしよう。

もう一度
かくにんしよう!



その1. 手あらい



- 登校した時
- 給食の前
- 外から帰ってきた時

指の間や

手首も忘れずに!

その3

ハンカチやタオルも

持って来よう!!

その4 検温カードも忘れずに...

カード忘れや記入忘れの人が減ってきています。これからもおうちの人と一緒に毎朝かくにんしてください。



不織布マスクが一番?

一般的なマスクでは不織布(使い捨ての)マスクが最も効果が高いです。*厚生労働省のQAあり。

もし、おうちにあれば、不織布マスクを付けてきてください *



9月9日は救急の日



自分でできる応急処置をおぼえておこう *

① 血がでているとき

- ① 水道水でよく洗おう。
- ② ばんそうこうがない時はハンカチなどで押さえて止血をほす。



ころんど
あむいあむた

② やけどをしたとき

- ① やけどをしたと気づいたら水道水で冷やします (10分程度)
- ② すぐに冷やすことが大切!



お湯が
かからなかった

③ 鼻血が出たとき

- ① 下を向いて鼻をつまみます。
- ② 血はのみこまず吐き出します。



急に!

④ 目に何か入ったとき

- ① 水を入れたせんめんきに顔をつけて、まばたきをします。
- ② 目をこすると傷がつくのでやめましょう。

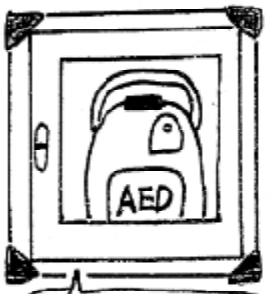


AEDって何だろう??

みんなも耳にしたことがあると思います。

AEDの正式名は「自動体外式除細動器」

心臓が血液を送り出せない時に、外から動きを与えて、心臓の働きを元に戻すための機械です。できるだけ早くAEDを使ってあげること。命が助かる割合はぐんと高くなります。AEDは学校だけ



でなく、図書館やデパートなど、人が多く集まる所にあります。場所を知っておとなおし大人に教えることも、人を助けるということですよ。

湖北小のAEDは、昇降口にあります。

ほげんじのひとごと

今週、2学期の発育測定をしました! 身長はのびていましたか? ちねと見ていない間にぐんぐん大きくなるみんなにビックリ! もっと自分の身体に興味をもって、成長や変化に気づいてほしいなと思います。どの学年にも少し体重が減っている人がいました。なかなか外で遊べないので、食事の量も入っていないのかな... と思います。お昼の給食もたくさん食べて、力をつけて、2学期も湖北小のみんなで乗りかたていきましょウ *