

ほっとなけんこう情報をしっかりつたえます ♡



令和 3 年 9 月
第 5 号
上沖小学校保健室
おうちの人とよみましょう
家庭数配付

ほっとけんしつ



9月9日は、9が2つ重なるので「きゅうきゅうの日」といわれています。手当を覚えて、自分で実践してみましょう。

| | |
|--|---|
| <p>すいきず</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・砂や泥を みずであらなが 水で洗い流す | <p>きいきず</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・傷口を洗う ・清潔な布でおさえる |
| <p>つきゆび・ねんざ</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・氷などで冷やす ・固定して安静にする | <p>はなぢ</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・少し下を向く ・鼻の膨らんだ ところをおさえる |
| <p>やけど</p>   <ul style="list-style-type: none"> ・水で冷やす | <p>目にゴミ</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・水の中で まばたきをして洗う |

☆ほけんしつからのおわがい☆

すり傷のときは、ほけんしつに来る前に水道で洗ってから来てください。めらすだけでは、汚れは取れません。傷口がきれいになるまで、しっかりと砂や泥を落としましょう。

かんせんしょうよぼう みなお 感染症予防を見直そう！



- こまめな手洗い・うがいができていますか？
- マスクは、鼻と口を隠して正しく着けていますか？
- ドアや窓をあけて空気の入替えができていますか？
- 人とは間隔をあけて、静かに話していますか？
- 規則正しい生活ができていますか？
- 毎朝の検温・健康観察を記録簿に記入していますか？
- 自分と大切な人のために、
思いやりを持って生活ができていますか？



9/1(水)から1週間、2学期の健康積立カードを実施します。
夏休みモードの生活習慣を学校モードに戻しましょう。



かみおき こ 上沖っ子のがんばるポイント ～1学期の結果より～

- △ 早くねること
- △ 昼食後のはみがき
- △ 30分以上の運動
- ※ 1日の合計時間が30分以上であれば「○」です。
つまり、体育の授業や業間昼休みも運動に含まれます。
2学期は正しく計算してみましょう。