

ほけんだより



2024.9.2
おおたかの森小学校
保健室 NO.6

ほけんもくひょう 保健目標



けがを^{ふせ}防ごう

長い夏休みも終わり今日から2学期が始まりました。みなさん、夏休みはゆっくり過ごせましたか？夏の疲れがしやすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」をこころがけ、2学期も元気に過ごしましょう。

9月9日は救急の日

運動前に準備運動をしたり、落ち着いた行動をしたりすることは、ケガの^{よぼう}予防に大切なことです。どうしたらケガを^{ふせ}防げるか日頃から^{ひごころ}心がけて^{すご}しましょう。

おうきゆうてあて 応急手当の あいうえお

ただ、^{おうきゆうてあて}正しい応急手当は、
^{いた}痛みを^{かる}軽くする・^{ふせ}腫れを^ふ防ぐ・^{おさ}出血を抑える^{こうか}効果があります。

あんせいにする



楽な姿勢で静かに休みましょう。

いたみがひくまで冷やす



直接氷をあてないようにしましょう。

うえにあげる



心臓より高くあげましょう。

おさえる



強くしすぎないように注意しましょう。

【こんな時はすぐ大人に知らせよう】



あたま
頭のけが



かお
顔のけが



やけど



おお
大きなきず

☆ポイント いつ・どこで・どのようにけがをしたのかを^{つた}伝えましょう。

【おうちの方へ】

1学期中は本校の保健活動にご協力いただきありがとうございました。2学期からもどうぞよろしくお願いいたします。

○熱中症予防について

夏休みが終わり運動会の練習始まっていきます。9月・10月とまだまだ暑い日が続くと予想されます。水筒(お茶・水・スポーツドリンクを薄めたもの)と汗拭きタオルの持参を引き続き熱中症対策をお願いいたします。

また、夏休み中に生活リズムが崩れ、新学期が始まると体調を崩す児童が多く見られます。毎朝朝ごはんを食べて、睡眠時間を十分にとり、毎朝の健康観察をしてから登校するようお願いいたします。

○受診報告書提出について

検診結果のお知らせの用紙が届いた方は、もう受診されたでしょうか。お知らせをもらっても病院では「異常なし」と診断されることもあります。学校での検診は、スクリーニングとして行っていますので、ご容赦ください。また、既に受診された方は、受診報告書の提出をよろしくお願いいたします。用紙が必要な方は、再度お渡ししますので、担任または保健室までご連絡ください。

○体操服・保冷剤寄付のお願いについて

保健室では、ご家庭で使わなくなった以下の物の寄付を募っています。
・120～160cmの体操服の上下(名前の記載がないもの)
・保冷剤・ハンカチなどはぎれ
ご協力よろしくお願いいたします。



