



9 ぼけんだより

～にこにこ～

さくら市立押上小学校
保健室より
令和4年9月1日 No.5



9月の保健目標

「規則正しい生活をしよう」

夏休み中、大きなケガや病気をしませんでしたか？ 今年の夏もとても暑かったので、家でダラダラ、ゴロゴロしてしまった子もいるかと思います。「お休みモード」から「学校モード」に頭と体を切り替えましょう！ 急に体を動かしてケガをしないように、家でストレッチをするなどして運動不足にならないように、丈夫な体づくりをするといいですね。

9月9日は救急の日



★ けがの手当ての仕方 ★

すりきず

- ①きずぐちを水できれいに洗い流す
- ②ばんそうこうなどで保護する
- ☆きれいに洗って汚れがとれていれば消毒は不要です



きりきず

- ①きずぐちを水できれいに洗い流す
- ②止血する
- ③ばんそうこうなどで保護する



だぼく

- ①氷水で冷やす
- ②頭部打撲や腫れが強い時、明らかに変形している時などは、すぐに病院を受診する
- ③安静にする



ねんざ

- ①氷水で冷やす
- ②ケガした部位を固定し、動かさないようにする
- ☆だぼくと同じ



はなぢ

- ①座って少し下をむく
- ②小鼻の上のくぼんでいるところを少し強くつまむ



水分補給のルール

- コップ1杯をこまめに
- 水やお茶など糖分のないもの
- のどがかわく前に飲む



かんがえよう SDGs 4 「紛争」



武力紛争や戦争がないほうがいいに決まっていますが、残念なことにいっこうに変わりません。今年2月から始まったロシアのウクライナ全面侵攻が現在も続いており、他にもシリアやアフガニスタンで内戦が続いています。その中で、子どもを含む何の罪もない民間人の犠牲者が出ています。なぜ武器を持たず、戦うことができない子どもが殺されなければならないのでしょうか。大人の都合によって引き起こされた紛争に巻き込まれた子どもたちは住んでいる家だけでなく、未来や希望といった大切なものまでも失ってしまいます。紛争や迫害から他国へ逃れる難民も増えています。私たちは、この事実を知り、世界中の人々で支援する必要があります。



保護者の方へ

今日は何の日？クイズ

8/31は野菜の日。
本当においしい野菜はどれ？

① きゅうりメロン
② トマトなす
③ ブラックコーン

答えは下*

夏休みが終わり、学校がスタートしましたね。一学期も後半に突入です。まだ暑い日が続くかと思えますので、保護者のみなさんも体調にご自愛ください。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、新型コロナウイルス感染症等に罹患した、緊急連絡先が変わった、その他お子さんの体調等で気になることなどがありましたら、担任を通してご連絡ください。また、本校では引き続き健康観察の徹底、検温、こまめな手洗い、マスクの着用、ソーシャルディスタンス、消毒、換気、3密を避ける等感染症対策を行ってまいります。ご家庭では、お子さんを含めた家族の体調管理、毎朝晩の検温、マスク・ハンカチの準備等をよろしくお願いいたします。

9月1日「防災の日」、9月9日「救急の日」

「天災は忘れたころにやってくる」と言われますが、いつ何が起きても行動できるように、日ごろから準備しておくことが大切です。最近では地震が起こる頻度も多いように感じます。いざという時にすぐに持ち出せるように、「非常時持ち出し袋」を準備したり、避難所を家族で確かめたり、災害が起きた後の集合場所を決めたりしておきましょう。また、家庭でけがや病気をしたときにすぐに対応できるように、絆創膏や薬、マスクなどをまとめて入れた「救急セット」などを準備しておきましょう。すでにある場合には、使用期限が切れていないかを確認すると安心ですね。



☆こんなものがあると便利です☆

非常時持ち出し袋：水、保存食、懐中電灯、タオル、軍手、乾電池、マスク、ビニール袋、雨具、歯ブラシ、コップ、ホッカイロ、ラジオ、うちわ、ティッシュ、携帯トイレ 等
救急セット：はさみ、ピンセット、絆創膏、爪切り、綿棒、体温計、常備薬、アルコール消毒 等

こまっていることはなに？



休んでもいいよ



9月の保健行事

9/15 (木) スクールカウンセラー来校
9/30 (金) チャレンジ集会

旬の食材で



しっかり栄養補給！

どうしたらいい？



ときどき