

ほけんだより



令和3年8月30日発行
磐田市立向笠小学校
保健室

なが なつやす お
長い夏休みも終わり、いよいよ 2学期が始まりました。夏休みは楽しい思い出ができましたか？2学期は運動会など、行事が盛りだくさんです。生活リズムを整えて、2学期もげんき す
元気に過ごしましょう。

<9月のほけん目標>

けがを予防しよう



けがをした時、みなさんはどうしていますか？「このくらい大丈夫！」とそのままにしている人はませんか？傷を早く、きれいに治すためにも応急手当が大切です。自分でもできることもあるので、よく覚えておきましょう！



応急手当を覚えておこう

みず
水ぶくれはやぶかず、
しぜん なが
自然に治るのを待とう！



すり傷・切り傷

きれいなみず きずぐち あら ち で
きれいな水で傷口を洗い、血が出ていたら
清潔なハンカチなどでおさえます。

やけど

すくすいどう みず こみず いた おさ
すぐに水道の水や氷水で、痛みが治まるま
で冷やしましょう。

打ぼく・ねんざ

うご ことり こりみず ひ いた
動かさず、氷や氷水で冷やします。痛みが
つよ びやういん い
強いときは病院へ行きましょう。

鼻血

おさえるところ
した む ぶんかん おやゆび ひとさ
下を向き、5～10分間くらい親指と人差し
指で鼻をおさえます。

© 少年写真新聞社 2021

RICE(ライス)処置って
聞いたことあるかな？

よご
汚れたティッシュは
ふくろ などに
袋 に入れて
す
捨てよう！



保護者用

長い夏休みが終わり、2学期が始まりましたが、お子さんの様子はいかがでしょう？生活リズムを戻すのが大変だったり、少し憂鬱そうだったりすることもあるかもしれません。学校でも気をつけて様子を見ていきますが、御家庭でも健康観察をしていただくようお願いします。また、何か気になることがあればいつでも御相談ください。



<9月の保健行事予定>

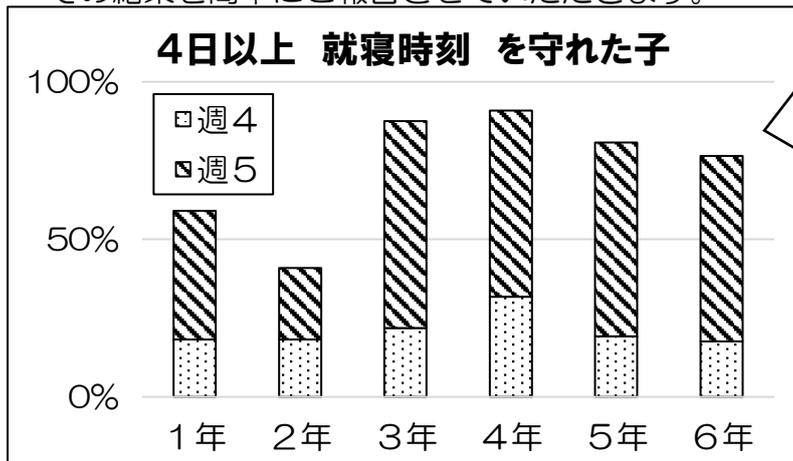
日にち	行事	その他
8月31日(火)	メディアコントロールデー	声かけをお願いします。
9月1日(水)	身体測定(1~3年)	体操服で行います。
9月2日(木)	身体測定(4~6年)	
9月21日(火)	食育の日	内容「朝ごはんについて」
9月30日(木)	メディアコントロールデー	声かけをお願いします。



第一回早く寝よう週間 御協力ありがとうございました！



7月に行った、早く寝よう週間に御協力いただき、ありがとうございました。ここではその結果を簡単にご報告させていただきます。



*学年が上がるにつれて、本人の「時間をまもろう」という意識が高まっているようでした。

*家に帰ってからの時間を、上手に使うよう努力する様子がありました。

*目標時刻の設定の仕方により、達成できない子もいました。

子供の成長には十分な睡眠が欠かせません。家族全員で声をかけ合ったり、夕食やお風呂の時間を調整してくださった御家庭が多く、熱心に取り組んでくださっていることにとってもうれしく思います。学校ではこの結果を基に、子供たちに指導をしていきたいと思えます。その他、詳しい集計結果については、学府合同学校保健委員会で報告させていただきます。今後とも学校保健への御理解と御協力をよろしくお願いいたします。



こんなときはお知らせください



<夏休み中の大きなケガ・病気>

新たにアレルギー症状がでたとき、調子の悪いところや気になること等ありましたらお知らせください。

<緊急連絡先の変更>

緊急時に必要な情報ですので、変更がありましたら必ずお知らせください。

