

# ほけんだより



令和5年9月4日  
入谷小学校保健室  
第8号

\*家族と一緒に

読みましょう。

2学期が始まり、入谷小学校に元気な声が戻ってきました。夏休みの間に、身長が伸び、日焼けをして、たくましく成長しているのを感じます。生活リズムは取り戻せていますか。学期始めは、生活リズムの変化で、体のだるさや疲れが出やすくなります。また、まだまだ熱中症にも気を付ける必要があります。早寝・早起き・朝ごはんの3つを心掛けて、体も心も元気に過ごしましょう。

9月の保健目標 **きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう**



## 正しい応急手当、できますか？



**あたま 頭をぶつけた**

まず、しっかり氷のうなどで冷やそう。しばらくは、激しい運動はしないで静かに休もう。



**め 目にごみが入った**

水でゴミを洗い流そう。手でゴシゴシすると目に傷がつくことがあるので注意してね。

**すり傷ができた**

水道の水で傷口をよく洗おう。傷口についた砂や土などの汚れを洗い落とそうね。



**つき指をした**

冷たい水や氷を入れたビニール袋などでしっかり冷やそう。指を引っ張るのは、やめようね。



靴のサイズが合っていないと、ケガの原因につながります。

## くつをえらぶときのポイント

<立ってみて>

- つま先に少しのゆとりがありますか？
- 足の周りがきつすぎたり、大きすぎたりしていませんか？
- 足の甲にフィットしていますか？

くつのサイズは合っていますか？



<歩いてみて>

- 歩き方は自然ですか？
- かかととは脱げませんか？
- 痛いところはありますか？

※靴ひもがほどけたまま歩いている人を見かけます。気付いた時に、すぐ結び直しましょう！



# ～ 宿泊学習・校外学習・修学旅行での健康管理について～

9月は、みなさんが楽しみにしている  
 校外学習（1～5年）や宿泊学習（5年）、  
 修学旅行（6年）が予定されています。  
 それぞれの目標を達成し、楽しい思い出を  
 たくさん作るためにも、体調をしっかりと  
 整えておきましょう。



☑ 早ね早おき、じゅうぶんな睡眠



☑ 3度の食事をしっかり食べる



☑ 毎朝きまった時間にうんち

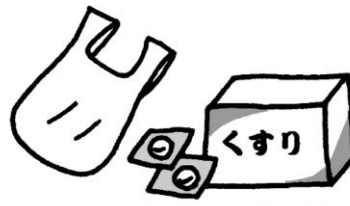
## の 乗りものよいしやすい人へ



睡眠はたっぷり



腹ペコはダメだよ  
 いつもの食事を



よいしやすい人はよい止め薬を  
 エチケット袋でいつでも安心



遠くの景色を眺めて  
 リラックス



よわない!

という気持ちも大切  
 ちゃんと準備をすれば  
 もしものときも大丈夫!

### それでも、ぐあいが悪くなったときは

がまんしないで、早めに  
 まわりの友達に知らせ  
 よう。いざというときの  
 ためにエチケット袋を  
 準備しておこうね。

わ  
 き  
 も  
 ち  
 が  
 す



\* 酔いやしやすい人は酔い止めの薬と袋を持っていくと安心です。

\* 酔い止めの薬は、乗り物に乗る30分から1時間前に飲んでおきましょう。

## ～ 保健室からのお知らせ ～

### ◎ 新型コロナウイルス感染症が流行しています!

宮城県では、8月21日から27日までに報告された新型コロナウイルスの感染者数が、1医療機関あたり「29.54人」と、新型コロナの5類移行後、最多を更新しました。また、気仙沼保健所管内では「39.75人」と増加幅が最も大きく報告されています。季節性インフルエンザであれば30人で「警報」が発令されますが、新型コロナウイルス感染症は、感染拡大の注意を促す注意報や警報の基準が定められていません。

今後も体調の変化に注意しながら、換気やこまめな手洗いなど基本的な感染対策の徹底をお願いします。

