

～しっかりね㊦ きちんとたべ㊦ よくあそ㊦ すこやかにのび㊦ ～入谷小はルルブル運動を推進しています～

ほけんだよ



令和4年9月7日

入谷小学校保健室

第 8 号

*おうちの人と一緒に
読みましょう。

「暑い！」 今年の夏は一体何回この言葉を言ったことでしょうか。暑さに夏バテ気味では…と心配をしていましたが、学校での様子は元気そのもので、楽しい夏休みを過ごしたことが伝わってきました。おうちでゆっくり過ごした夏休みとは生活のリズムが変わるため、疲れが出始めている人もいるかもしれません。健康管理に気を付けながら2学期も楽しく過ごしたいですね。

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



しっかり
睡眠



ゆっくりお風呂



バランスのよい
食事



〈夏の疲れをとるポイント〉

①睡眠

夏休み以来、夜更かしの習慣がついていませんか？早めに布団に入って、睡眠時間を十分に確保しましょう。

②食事

食事は元気の源です。一日3食、きちんと摂りましょう。栄養バランスも考えて、色々な食品を食べるようにしたいね。

③お風呂

ぬるめのお湯にゆっくりとつかりましょう。心も体もリラックスできますよ！

新型コロナウイルス感染予防について(お願い)

宮城県では、感染力の強いオミクロン株 BA.5 による感染急拡大を受け、「みやぎ BA.5 対策強化宣言」を9月30日まで延長し、基本的な感染症予防対策の再徹底を呼び掛けています。行動制限等はありませんが、今まで取り組んできた感染症対策をよりていねいに、よりきちんとしていくことが大切です。

御家庭においても「正しいマスクの着用」、「こまめな手洗い・手指消毒」、「家族全員の健康観察」など「新しい生活様式」の実践をお願いします。

○毎朝の健康観察と検温をお願いします。

体調が普段と少しでも異なる場合は、無理をせず、御家庭で休養をとるようにお願いします。

○マスクの確認をお願いします。(※学校では、不織布マスクを推奨しています。)

マスクは、顔に隙間なくつけることで感染症予防の効果が 있습니다。マスクの紐が緩んでいないか、マスクの大きさはあっているか、お子さんのマスクの確認をお願いします。

ケガをしたら



自分^{じぶん}でできる応急手当

✕ やってはいけないこと

◎ やってほしいこと

すり傷^{きず}

グラウンドで
こけちゃった

- ✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう
- ✕ すぐに、ばんそうこうを貼る

- ◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す



きり傷^{きず}

カッターナイフで
切っちゃった

- ✕ 血が出ていたら、なめる

- ◎ せいかつなハンカチで傷口をおさえる

しゅっけつ おおき
出血が多い時は
病院へ



つき指^{ゆび}

ボールが
あたった

- ✕ 指をひっぱる

- ◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす
- ◎ となりの指とテープで固定

はれや痛みが
ひどい時は病院へ



さし傷^{きず}

木の小さな
とげがささった

- ✕ よごれた指でつまむ

- ◎ 毛抜きでつまんで抜く
- ◎ 消毒をする

ぬ
抜けないときや、
のこ
残ってしまった
ときは病院へ



さし傷^{きず}

さびた釘を
ふんでしまった

- ✕ 家で消毒するだけ

- ◎ 病院へ行く

はしょうふう
破傷風の
危険があります



やけど

熱いお湯が
手にかかった

- ✕ 氷を直接あてる
- ✕ すぐ薬をぬる

- ◎ すぐ水道水で冷やす

みず つよ
水は強くあてずに
やさしく



鼻血^{はな}

急に
でてきたよ

- ✕ 上を向く
- ✕ 首の後ろをたたく

- ◎ あごを引いて鼻をつまむ



目にゴミ

なにが
目に入った

- ✕ こすってみる

- ◎ まばたきをして涙で流す
- ◎ 取れないときは、水で流す



ねんざ

足を
ひねっちゃった

- ✕ 痛い足を地面につけて歩く
- ✕ あたためる

- ◎ その場で安静に
- ◎ 氷を入れたビニール袋で冷やす



ちょっと〇〇のつもりが...



大ケガに!!

軽いいたずらのつもりでも、相手に大ケガを負わせる結果になることがあります。

普段からよく考えながら生活しましょう。

振り返ろう！ 校内での過ごし方



ろう下を走っていませんか？



曲がり角で
気をつけていますか？



階段でふざけていませんか？