

～しっかりね① きちんとたべ① よくあそ① すこやかにのび① ～入谷小はるるブル運動を推進しています～

# ほけんだより



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。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

## 規則正しい生活をしよう



### 〈 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、よりきちんと行うことが大切です。

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あります。マスクの紐が緩んでいないか、マスクの大きさはあってるか、お子さんのマスクの確認をお願いします。

ケガをしたら



# 自分でできる応急手当

## すり傷

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、はんそうこうを貼る

- 砂やドロを、水でよく洗い流す



## きり傷

カッターナイフで  
切っちゃった

- 血が出ていたら、なめる

- せいけつなハンカチで傷口をおさえる

しきけつ  
おお  
とき  
出血が多い時は  
病院へ



## つき指

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

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

抜けないときや、  
残ってしまった  
ときは病院へ



## さし傷

さびた針を  
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

水は強くあてずに  
やさしく



## 鼻血

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

目にに入った

- 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!!

かる  
軽いいいたずらのつもりでも、  
あいて  
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  
せいかつ  
生活しましょう。

## 振り返ろう！ 校内でのすごし方



ろう下を走っていませんか？



きま  
曲がり角で  
気をつけていますか？



かわ  
階段でふざけていませんか？