

～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～



令和6年9月9日  
入谷小学校保健室  
第9号  
\*家族と一緒に  
読みましょう。

2学期が始まって、2週間が過ぎました。学校のある生活リズムに戻りましたか。家庭でゆっくり過ごした夏休みとは生活リズムが変わり、そろそろ夏の疲れが出始めている人もいるかもしれません。夜は、早めに布団に入り、心も体もゆっくり休むようにしましょう。



9月の保健目標

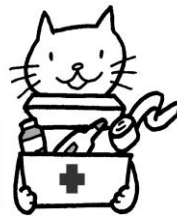
規則正しい生活をしよう

打撲・ねんざ



冷やして安静にする

9月9日は  
救急の日



けがをした時、自分の体を守るために  
自分でできる手当てを覚えておきましょう

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷



傷口を水で洗い、  
清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす

## ～ 保健室からのお知らせ ～

### ◎新型コロナウイルス感染症・手足口病に注意しましょう！

県内は新型コロナウイルス感染症と手足口病の罹患者が多く報告されています。また、昨年度は9月頃からインフルエンザ流行の兆しがみられ、10月には全国各地で学級閉鎖や集団感染が相次ぎました。夏の疲れが症状となって現れやすい季節です。御家族の体調の変化に注意しながら、流水と石けんによるこまめな手洗い、部屋の換気、規則正しい生活を送るなど感染予防へのお声掛けをお願いします。

なお、欠席や遅刻、早退、体調についてお知らせしたい場合は、朝の Google フォームへの入力をお願いします。

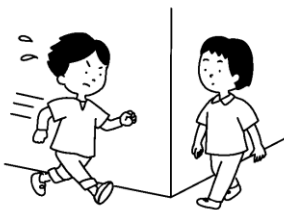
# 学校で安全にすごすために

学校は、お友達や先生など多くの人が一緒に生活しています。みんなが安全に過ごせるように、次のことに気を付けましょう。



## 【階段】

階段を上ったり下りたりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



## 【曲がり角】

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「誰か来るかもしれない」と思って、気を付けて歩きましょう。



## 【教室や廊下は走らない】

急いでも、教室や廊下を走ってはいけません。教室や廊下を走ると、他の人にぶつかったり、滑りやすくなったりします。走らなくてもすむように、時間に余裕を持って行動するようにしましょう。



## 【傘でふざけない】

傘は、雨にぬれないようにするための道具です。傘を振り回したり、戦いごっこをしたりするのは危険です！傘の先の部分が体や顔（特に目の周り）に当たると、大きなけがにつながります。絶対に傘を遊びに使ってはいけません。

## あなたの爪 伸びていませんか？

われる！



ひっかく！



はがれる！



意外と多い、爪のけが。爪には指先を守ったり、力を入れる時に支えるなど大切な役目があります。

手のひらの方から指を見てみましょう。爪が見えていませんか？爪が見える人は、爪が伸びている状態です。爪が伸びすぎていると、けがをしやすくなります。週に1回、爪を確認して短く切るようにしましょう。もちろん、足の爪も忘れずにね！