

ほけんだより



宇美東小学校 保健室
令和6年9月

長かった夏休みが終わり、学校が始まってから1週間が過ぎようとしています。みなさんの体は夏休みモードから学校モードに切り替わりましたか？早ね早起きなどの生活リズムを整えて、2学期も元気にがんばりましょう。



まだまだ「夏休みモード」の人はいませんか？

時間によゆうをもって
お起きよう



朝ご飯を食べよう

運動をして
体を動かそう



夜は早くねよう

保護者の皆様へ

8月に引き続き、まだまだ暑い日が続きます。学校でも屋外活動時の帽子の着用・水分補給を徹底するよう声かけを行います。熱中症を予防するために引き続き登校時帽子を着用させ、水筒を持たせていただくようにご協力をお願いします。

保護者の皆様も体調にお気をつけください。

おうきゅうてあて

あなたにもできる！応急手当クイズ



9月9日は「救急の日」です。けがをした時にあわてないためにも、自分でできる手当の方法を知っておくことはとても大切です。けがをした時、まず自分でできる手当をしておく、保健室に来た後の処置もスムーズに行えます。みなさんにもできるかんたんな手当がたくさんありますので、ぜひやってみてください。

運動場で遊んでいた時、転んですりむいてしまった。こんな時どうする？

①砂をはらってそのまましておく

②水で洗って砂を落とす

こたえ

②水で洗って砂を落とす

砂などのよごれがついたまま傷を放置すると傷口からばい菌が入ってしまいます。



ボールが鼻に当たって鼻血が出た。こんな時どうする？

①軽く下をむいて鼻をつまむ

②上を向いて止まるのを待つ

こたえ

①軽く下をむいて、鼻をつまむ

ティッシュなどでしっかり押さえて鼻をつまむと早く止まります。



理科の実験をしていてやけどしてしまった。こんな時どうする？

①水道水ですぐに冷やす

②何もせずに急いで保健室に行く

こたえ

①水道水ですぐに冷やす

水道水ですぐに冷やすことでやけどの深さが進行するのを止めたり、痛みを抑えたりします。冷やした後は様子をみせてくださいね。

