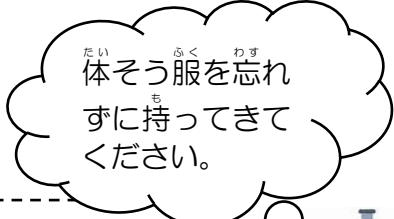




令和4年 8月26日
大村市立富の原小学校
9月号 ほけんしつ

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？夏バテになっている人はいませんか？食欲がない、お腹の調子が悪い、よく眠れない、朝なかなか起きられない、体がだるいなど、夏バテの症状はさまざまです。2学期を元気に過ごすために、「早ね・早起き・朝ごはん」をしっかりと守り、規則正しい生活を心がけましょう。

また、まだまだ暑い日が続いています。水とうを必ず持つてくることや、首を冷やせるものを持参するなど、熱中症対策も引き続き行いましょう。



<9月の保健行事> ~身体測定を行います~

8月29日(月)	6年生	9月1日(木)	3年生
8月30日(火)	5年生	9月2日(金)	2年生
8月31日(水)	4年生	9月5日(月)	1年生

<感染症対策について>

毎日の検温・健康観察、マスクの着用等の感染症予防にご協力いただき、ありがとうございます。全国的に新型コロナウイルス感染症が流行していますので、お子さまが安心・安全に学校生活を送ることができるように、引き続き予防対策をよろしく願いいたします。

また、季節の変わり目になると、急な発熱や体調不良でお迎えをお願いすることが増えることが予想されます。学校では、長時間お預かりすることが難しいため、ご協力をよろしくお願い致します。毎日の生活においても、夜ふかしはせずに早めにねる、朝ごはんをしっかりと食べるなど、規則正しい生活を送るようにしてください。また、朝から体調が優れないときには、おうちでゆっくり休むようにしましょう。

目をゴシゴシするのはダメ



目をこすると、こんな危険が

- ❗ 目の表面が傷つく
- ❗ 目の奥も傷つく
- ❗ 手についた細菌などで感染し、充血したり、まぶたが腫れる

手で触らず、
みずであら
水で洗おう

水をためた洗面器などに顔をつけ、パチパチとまばたきをしてください。それでも取れないときや、痛みが強いときは病院へ。



裏面もお読みください。

くがつこのか 9月9日は…「**救急の日**」！！



「99」は、「きゅうきゅう」と読めることから、9月9日は「救急の日」とされています。学校でも、さまざまなけがをして保健室に来室する人がいます。どうすればけがを防ぐことができるのか、また、もしけがをしてしまったときにはどうすればよいのかを、自分の生活をふり返りながら考えてみましょう。

こんなとき、あなたならどうする！？

●急に鼻血がでてきた…



◎顔をやや下向きにして小鼻をつまむ。

◎すわった姿勢で安静にする。

※上を向くと、血が口の方まで流れ込み、気持ちが悪くなることもあるので、上は向かないようにしましょう。



●やけどをした…



◎まずは、水道の水でしっかりと冷やす。

※やけどは、ひふの表面がダメージを受けているので、直接冷却シートを貼るのは適切ではないよ。



●ひざをすいむいた…



◎まずは、水できれいに洗い流す。

※きず口に砂などの汚れをつけたままにしておくと、けがが悪化することがあるよ。



●カッターで手を切った…



◎せいけつなハンカチやティッシュでおさえる。

※血の流れをとめるために、きず口をギュッと強めにおさえると止まりやすいよ。

