

ほけんだより

令和2年9月7日 No.9
舞鶴市立吉原小学校保健室
おうちの方と一緒に読みましょう

9月のほけん目標
簡単な救急法を知ろう

リズムある生活の取組を行いました！

7日間の生活点検が終わりました。夏休み明けの生活リズムをもどすことはできましたか？

金曜日と土曜日の夜だけでなく、平日の夜も寝る時刻がおそくなっています。運動会の練習も始まっています。

しっかり睡眠をとって疲れをとり、健康管理をしましょう。



☆ふりかえって☆

- 😊 ねたじこくがおそいときもあったので、つぎはぜんぶ〇にしたいです。
- 😊 ゲームの時間を守ることが前よりできるようになったのでこの調子でいきたいです。
- 😊 生活のリズムがもどってきたと思います。



9月9日は
救急の日





自分がけがをするのはもちろん、友だちにけがをさせてしまうのも悲しいですね。

どうすれば事故が防げるか、方法を考えてみましょう。


それでもけがをしてしまったら、先生に伝えてから保健室に来てくださいね。



こんなときどうする？

- ① こけて足をすりむいた！
→こけたときについてしまった砂や汚れを、水できれいに洗い流してから、保健室に来てください。

- ② 友だちとぶつかって、おでこが痛い！
→右のRICE処置を行います。

- ③ 鼻血がでた！
→目線を下にして、ティッシュで鼻をつまみながら押さえます。血が止まるまで安静にします。

覚えておきたい RICEって何？

「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。


Rest
安静にして動かさない

Icing
痛いところを冷やす

Compression
押さえて圧迫

Elevation
心臓より高くあげる

じ び か けんしん
耳鼻科検診があります

にち げつ ねん
14日（月）9：00～ 1・3・5年

みみ はな びょうき しら
耳や鼻、のどに病気がないか調べます。

ちゅういてん
〔注意点〕

- かみ け なが ひと みみ むす
・髪の毛が長い人は、耳にかからないようにゴムで結んでおきましょう。

けんしんまえ きにゅう か すい
☆検診前のアンケートを記入していただき、9日（水）までに、

たん にん ていしゅつ
担任にご提出ください。



ない か けんしん
内科検診があります

にち か ぜんがくねん
15日（火）13：30～ 全学年

しんぞう はい ようす ひ せほね じょうたい からだ えいようじょうたい しら
心臓や肺の様子、皮膚や背骨の状態、体の栄養状態を調べます。

ちゅういてん
〔注意点〕

- ぜんじつ にゅうよく ひ せいけつ
・前日は入浴し、皮膚を清潔にしておきましょう。
- ちい おと き けんさ しず ま
・小さな音を聞く検査なので、静かに待ちましょう。



けんしん まえ あと きも
検診の前と後には、気持ちのよいあいさつをしましょう！



保護者の方へ

運動会の練習が本格的に始まっています。

暑い日が続きますので、汗ふきタオルと多めのお茶を必ず持たせてください。また、水筒の中身にサビや傷があると、そこから金属成分が溶け出すことがあります。特に、落としたりぶつかけたりした場合、見た目では異常がないように見えても破損している場合があります。水筒を使う前の中身の確認もお願いいたします。

夏休みの生活の切り替えや運動会練習で疲れが出ると思います。

熱中症対策のために、朝ごはんと十分な睡眠がとれるよう、ご協力をお願いいたします。