

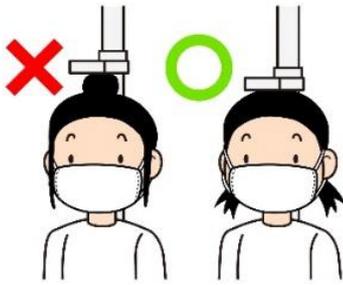
ほけんだより 8

令和6年8月28日
せいわにししょうがっこうほけんしつ
成和西小学校保健室
No.21 (2学期開始号)

長い夏休みもおわり、今日から2学期が始まりました。
夏休みは、楽しく過ごすことができましたか？まだまだ暑い日が続きますので、
体調管理に気をつけて、2学期も楽しく元気に過ごしましょう。

あさって 明後日 (8/30 (金)) は発育測定です！

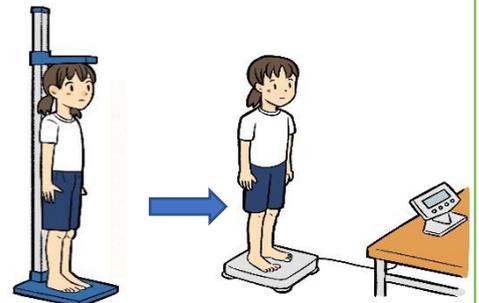
学年ごとに数人ずつで行います



服装：たいそうふく
注意すること：髪かみの毛けを結むすぶ
ばあいばあいは、測定そくていのじゃまになら
ないようにしましよ。

視力検査については、10月10日の目の愛護デーにあわせて、10月中に実施する予定です。

※くつ下は、はいたままで行います。

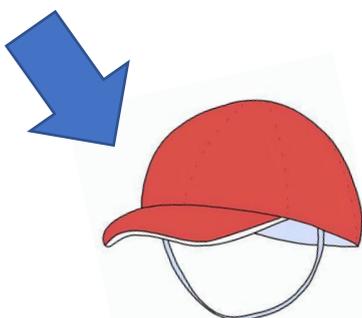


身長→体重の順に測ります。

✿スクールカウンセラー 山田忍先生やまだしのぶせんせいによる9月の来校日✿

- 3日 (火) 13:00~17:00
- 12日 (木) 9:00~12:00
- 26日 (木) 13:00~17:00

相談したいこと等ながある時は、担任たんにんまたは保健室ほけんしつ (西口) までご連絡れんらくください。



1学期に赤白ぼうしの忘れ物が多かったです。

9月に入ると運動会の練習が始まります。

まだまだ日差しが強く、暑い日が続きます。

体育がある日は、必ず赤白ぼうしを持ってくるようにしましょう

ほけんもくひょう
9月の保健目標

けがを予防しよう



AEDの設置場所は

せんせい げんかん
先生たちの玄関
うんどうじょうがわ
(運動場側)



9月9日はなんの日??

9月9日は、**救急の日**です。「9(きゅう) 9(きゅう)」の語呂合わせから、この日を「救急の日」といいます。

救急とは、急病やけがの**応急手当**をすることです。大きな病気やけがだけでなく、すり傷や切り傷の手当ても「救急」の仲間です。

まず、自分がけがしたときの**応急手当**をしっかりと覚えて、実行できるようにしておきましょう。

おうきゆうてあて
応急手当チャレンジ

こんな時どうする?



せん
線で
つないで
みよう

ケガ

おうきゆうてあて

応急手当

じゅしん ひつよう とき

受診が必要な時

き ぎざ
切り傷

すわ 座ったまま、すこ 少しくちかお 顔をうつむけて、こばな 小鼻をギョッと押さえます。



いた 痛い痛みや腫れ、へんけい 変形がある時



やけど

きずぐち よご 傷口が汚れていたら水道水でよくあらいま。しゅっけつ 出血していたら、せいじつ 清潔なハンカチなどをあてて、うえ 上からつよく押さえて止まらせます。

きず 傷が深く、しゅっけつ 出血が多い時



ねんざ

うご 動かさないようにして、こおり 氷で冷やします。だんせいほうたい 弾性包帯などであつぼ 圧迫して、たいのせらなどしてあがめます。



いつまでもしゅっけつ 出血が止まらない時



はなぢ
鼻血

すいどう りゅうすい すぐに水道の流水で、いた 痛みを感じなくなるまで冷やします(目安として5~30分ほど)。

じゅうばんひ 十分冷やしても、いた 痛みがとれず、おほい 大きめの水ぶくれができた時

