

ほけんだより 5号

令和4年8月29日 本町小学校 保健室

ほけんしつより

今年の夏休みはコロナの感染者数が史上最多になるなど、今まで以上に気を付けなくてはいけない夏でした。そんな夏休みが終わり、学校が始まりました。これまでの感染対策をしっかり守って、元気に過ごしましょう。朝の健康観察も引き続き行います。少しでも体調が悪いと思ったら、無理せずお休みするようにしましょう。

*暑い日が続いています。こまめに水分補給をし、熱中症にも気を付けて過ごしてください。

こんげつ 今月のほけん目標 もくひょう

げんき うんどう 元気に運動

しましょう

9月9日 救急の日

まずは、けがをしないための予防が大切です。

爪の状態を確認

のびすぎた爪は、お友だちを傷つけたり、爪を折って痛い思いをしたりします。また、爪と皮膚の間は細菌やウイルスの温床になりやすい場所でもあります。



くつの大きさを確認

上履きが、すぐ脱げてしまったり、小さくてかかとをふんでいたりするところを見かけます。転びやすくけがにつながります。また、避難するときに転倒するおそれもあるので、靴の点検をしておきましょう。



十分な睡眠

寝不足は注意力がなくなり、思わぬけがをすることがあります。昼間はよく体を動かし、ゲームや携帯は寝る1時間前にはやめて、夜自然に眠くなるよう心がけましょう。

危険を回避する力をつける

生活の中には様々な危険が潜んでいます。かどを曲がれば人が出てくるかもしれない、ドアの向こうにはだれがいるかもしれない、など危険を予測して行動できるようになるといいですね。

すりきずの手当て、自分でできるようにしよう!

- 傷を早く清潔にすることが大切です。すぐに汚れを流水で洗い流します。

どのくらい傷の汚れを落とせたかで、傷の治りの早さや傷あとのきれいさに違いがでます。

- 傷口を清潔なハンカチやティッシュでおさえます。毎日、ハンカチやティッシュを持ってきてください。血が止まりやすくなり、血があちらこちらについてしまうのを防ぎます。

ここまでできたら.....



保健室にきてくださいね。

