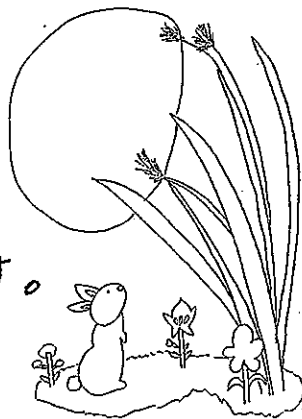


# ほしんだより 9月

西が岡小学校  
保健室  
2022. 9. 1

## 自分でできる手当クイズ

けがをしたとき、自分でもできる手当の方法があります。  
どちらが正しいか考えて( )に○をつけてね。



### ～気持ちも学校モードに切り替えよう！～

夏休みが終わりました。楽しい思い出はできましたか？お母さんの夏休みの思い出を聞くことをとても楽しみにしています。

さて、8月から9月にかけて夏のつかれが出やすくなります。心と体どちらも元気なとき、はじめて「健康」といえます。少しずつ学校モードに切り替えて、今月も元気に過ごしましょう。

### 1. すりきず

- ① ( ) すぐにばんそうこうをはる
- ② ( ) 水道の水で洗う

### 2. 切りきず

- ① ( ) きず口を上に向ける
- ② ( ) きず口を下に向ける

### 3. やけど

- ① ( ) 水道の水で冷やす
- ② ( ) すぐに薬をぬる

### 4. つき指

- ① ( ) 冷やす
- ② ( ) 引っ張る

### 5. まめ

- ① ( ) 水ぶくれをつぶす
- ② ( ) そのままにしておく

### 6. 鼻血

- ① ( ) 上を向いて首をたたく
- ② ( ) 下を向いて鼻をつまむ

② 9 ② 9 ① 4 ① 3 ① 2 ② 1

いたみやはれが続くときは病院に行くようにしましょう。

保護者の皆さま

### 新型コロナウイルス感染症について

お子さま、またはご家族に発熱などの症状がある場合  
→ まずはかかりつけ医にご相談ください。難しい場合は以下もご検討ください。

[https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryō/yobossheshu/kansensho/coronavirus/hatsunetsu\\_iryō.html](https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryō/yobossheshu/kansensho/coronavirus/hatsunetsu_iryō.html)

(横浜ホームページ発熱等の診療・検査が可能な医療機関)  
学校にも抗原検査キットの予備があります。担任又は養護教諭にお声かけください。

運動会練習が始まるよ!



けがをしなすためには できていることにチェックしてあげてね

- すいせんを十分にとる
- 朝ごはんをしっかりとる
- 自分の足に合ったくつをいまく
- 手足のつめを短く切る
- こまめに水分をとる
- 運動する前にストレッチする
- 深呼吸するのモいいね!
- 気持ちを落ち着かせる  
いろいろ、あせり、はげだのモと!

もしもけがをしたときは保健室で教えてね。  
どこで教えていいの? どこか? どうやって?