

9月のほけんだより

令和4年9月7日
横浜市立みなとみらい本町小学校
校長 小正 和彦
保健室

夏休みが終わり、元気に登校できている人もいれば、夏休みリズムからぬけられないような人もいます。給食もはじまり、本格的に学校がはじまりました。リズムが整わないと、体調も整わず、不調が長引くこともあります。「早ね、早おき、朝ごはん」を心がけて、生活リズムを整えてほしいと思います。けがをせず元気に学校生活を過ごせるよう、体調管理をしっかりしていきましょう。

夏休み明けに多い
体調不良2つ!!

休み中に夜ふかしのくせがついて
いませんか??
睡眠不足は頭痛をひきおこします。

冷たいものを、食べ過ぎて
いませんか??

久しぶりの学校生活で
緊張していませんか??



ふくつう
腹痛

ずつう
頭痛

休み中の生活リズムの乱れ
を引きずっていませんか??

◎生活リズムや食生活を
しっかり整えましょう。
◎リラックスする時間
をもちましょう。

ハンカチの持参をお願いいたします

手洗いをしっかりしても、その後は手が濡れたままの状態にしている子や、つい洋服で手を拭いてしまっている子が多く見受けられます。毎日、清潔なハンカチを持参し、手洗いの後はハンカチで拭く習慣ができるよう、ご協力をお願いいたします。



体調不良時は登校を控え、休養をお願いいたします

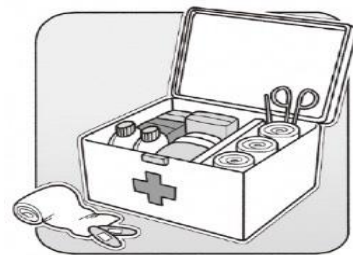
新型コロナウイルス感染症の対応が続いており、学校再開にあたり不安なご家庭も多いかと思えます。学校では、体調不良の訴えがあった場合は、発熱がなくても、お迎えと早退の依頼をさせて頂く場合があります。ご家庭でも、発熱がなくても、頭痛やからだのだるさ等、少しでも気になる様子があれば、登校は控えていただき、ゆっくり休養させてください。医療機関を受診し、PCR検査等を実施した場合は速やかに学校へご報告をお願いいたします。

9月9日は「救急の日」です。簡単な応急処置は、子ども自身でもできるようになるといいですね。災害時等は近くに大人がいるとは限りません。高学年でも、絆創膏をうまく貼れないお子さんは多数います。保健室では学年に合わせて、処置の指導をすることが多くあります。ご家庭でも怪我をした際は、処置の仕方を教えてあげてください。



～学校生活のなかで怪我を防ぐポイント～

- すいみんを十分にとる
- 朝ごはんをしっかり食べる
- こまめに水分をとる
- 準備運動をする
- 手足のツメを切っておく
- 先生のはなしをよく聞く
- お友達の動きを見る



9月9日は「救急の日」 ～知っておこう救急法～



すり傷

- 傷口が砂やどろなどで汚れていたら、水でよく洗い流します。
- 血が出ていたら、きれいなハンカチで押さえます。



はな血

- 少し下を向いて、小鼻をおさえます。
(小鼻→鼻のふくらんでいる部分)
- 5分間はおさえて、手をはなしません。



目の痛み・かゆみ

- 目になにかしらの原因で痛みや、かゆみが出たときは、流水であらいます。
- 絶対に、目はこすりません！ ばい菌が入って悪化してしまいます。

自分でもできる応急処置をおこなってから、保健室にくるようにしましょう！