

9月 ぽけんだより すくすく!

R5. 9. 1
中部小保健室

暑い暑い夏休みでしたが、朝晩は少し涼しくなってすごしやすくなってきましたね。日中は、ひきつづき、熱中症につけましょう。秋分の日からは、夜が長くなっていきます。「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」…みんなはどんな秋を楽しみたいですか。「食欲の秋」だけにならないように、食事・睡眠・運動などバランスよく、元気にすごしましょうね。

《9月の保健目標》
けがに気をつけよう

《9月の保健行事》 ☆発育測定☆

5日(火) : 2・5・6年生、5・9組

6日(水) : 1・3・4年生、6・8組

※26～28日に第2回ハッピースマイル大作戦をおこないます。

たいそう服でやるよ

打撲・ねんざ



冷やして安静にする

うづかさないでね

できるようになろう
おうきゅうてあて
応急手当



すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

あらうんだよ! ぬらすんじやないよ

ひどいときは
病院へ



切り傷



傷口を水で洗い、

清潔なガーゼなどで押さえる

きず口は
上にあげて

やけど

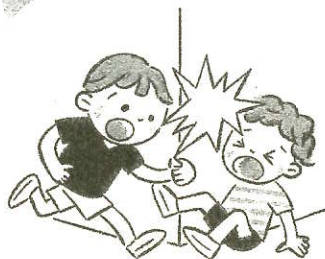


氷(氷)は
ひやしすぎるよ

痛みがなくなるまで、流水で冷やす

ケガをしやすいのは
みんなとき!

慌れているとき



周囲の状況を落ち着いて
見られるように、余裕を
持って行動しよう。

油断しているとき



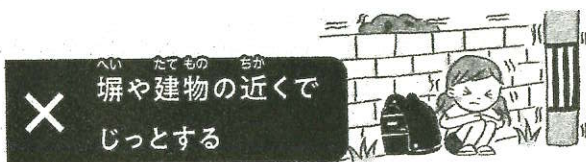
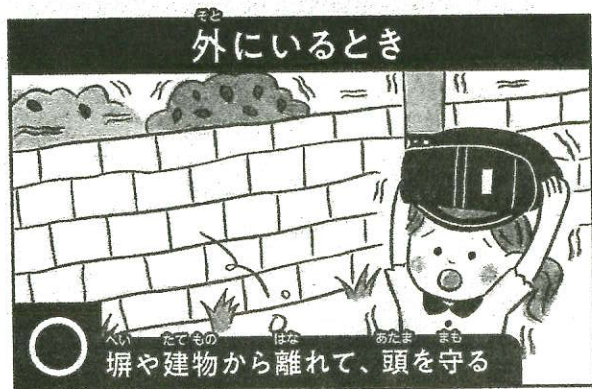
「危ないかもしれない」
と考えて、いつも以上に
安全確認をしよう。

疲れているとき



前日の疲れが残っている
と注意力が落ちてしまっ
よ。睡眠はしっかりと。

もしも地震が起きたら...



《おうちの方へ》

子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの



甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。



救急車の呼び方



119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。



救 火事ですか？ 救急ですか？

子 救急です

救 どうしましたか？

子 (誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か)

救 場所はどこですか？

子 ○○市○○番地です。近くに○○があります

救 名前と連絡先を教えてください

子 ○○です。電話番号は○○○○○○○です