



# ほけんだより



十四山東部小学校 保健室

NO.9

令和2年8月31日

がつ ほ けんもく ひょう きそく ただ せい かつ

## 9月の保健目標：規則正しい生活をしよう

まだまだ暑い！

熱中症に気をつけて



夏休み中も検温や健康管理のご協力をありがとうございました。暑さや病気にも負けずに登校する十束っ子。しかし、登校時の児童の様子からは、連日の猛暑で、なんだかだるい、なんだか元気の出ない子もいるようです。

### 休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト！



まずは朝 10分早くおきてみる



朝、バタバタしないよう前の日に準備しておく



朝食後は出なくても便座にすわってみる

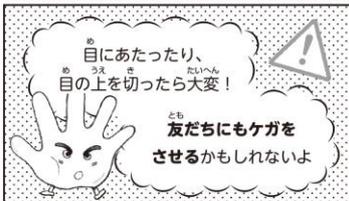


睡眠時間は大事 夜は早く寝る

## 9月9日は「救急の日」

ちょっとまって！  
ケガする前・ケガしてしまったらどうすればいい？

### そうじの時間



道具を正しく使ってケガを防ごう！  
まわりもよく見てね

### 休み時間



傷口をさわらないように流水で洗ってね  
きれいに洗って、自分で治そうとする力「自然治癒力」を助けてあげてね

覚えておこう

自分でできる

## 応急手当



水道水で傷口を洗い、きれいなハンカチやティッシュで止血。

鼻血が出た！



軽く下を向き、鼻の付け根よりやや下を指でつまむ。

お湯でやけどした！



水道水ですぐに冷やす。(服の上からやけどしたときは、無理にはがさず服の上から)

毎年あるはずの楽しい行事がなくなったり、短い時間で終わったりして、さみしい気持ちを感じている子もいると思います。しかし、新しい生活様式の中でも友達や先生、家族と何かを一緒に考えたり、力を合わせてがんばったり、励ましあったり、喜びあったり、今までの生活では気づかなかっただれしい瞬間がたくさんあります。いつもと少し違う2学期や日々の生活ですが、こんなときこそ友達や先生、家族とのつながりを大切にしたいですね。つながりはやさしい気持ち、やさしい言葉で伝えること。「マスクを忘れずにつけてくれてありがとう」「しっかり手洗いをしてくれてありがとう」「みんなのからだのことを考えてすごしてくれてありがとう」など言えるといいですね。

### おうちの方へ

未知の新型コロナウイルスも国内発生の上積みデータからは、「10代以下は他の年代に比べて罹患率が低い」や「15歳未満の罹患率が最も高いインフルエンザとは感染しやすい層が大きく異なる」と考えられています。しかし、まだ不明な点も多く、引き続き児童・ご家族の検温や体調管理のご協力をよろしくお願い致します。



### 9月の保健行事

日	内容	学年	連絡
1日(火)	身体測定	4～6年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体操服を忘れずに。</li> <li>・髪の毛の長い子は、身長が正しく測れるように後ろや上で結ばないように。</li> </ul>
2日(水)	身体測定	1～3年	
24日(木)	歯科検診	全学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事前に歯科アンケートを配付します。</li> <li>・朝の歯みがきを忘れずに。</li> </ul>

## あなたのつめ、のびていませんか？



【われる!!】



【はがれる!!】



【ひっかく!!】



つめののびすぎに注意して!



校内での手洗いの様子を見ていると、つめがとてものびている子も（特に高学年の女子!）…。意外に多い、つめのけが。つめは指先を守る、力を入れるときの支えになるなど大切な役割があります。しかし、つめの間にはバイキンや汚れも残りやすく、つめを清潔に保つことは、病気を防ぐためにも大切です。手のつめの長さは、手の平側から見て、指の先からつめが見えていない長さちょうどよい長さです。のびる早さには個人差がありますが、1日に約0.1mmのびます。1週間に1回はチェックを。足のつめも忘れずにね!