

ほけんだより

令和6年9月3日 国領小学校保健室

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。夏休みは、とても暑い日が続きましたが、健康に過ごせましたか? まだまだ暑い日が続くかと思います。引き続き熱中症対策をして、毎日元気に楽しく学校で過ごせることを願っています。

規則正しい生活^{きそくただいせい}をしよう^{をしよう}

今日も元気に登校しましたか? 毎日、楽しくすごすために、規則正しい生活をして、体の調子を整えましょう。
そのためには、こんなことに注意しましょう(できた人は、○をつけましょう)。



☐ 早めに休んで、夜、ぐっすり寝た



☐ 朝ごはんを食べた

☐ ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った



☐ 外遊びやスポーツをした

☐ おやつを食べすぎなかった
(おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら○)



☐ 夕ごはんを食べた

いくつ○がつきましたか? 全部○になるよう、がんばってみませんか?

9月保健目標

☆生活リズムを整えよう!

朝ごはん、食べた?



まだまだ暑いから...



しっかり水分補給を

☆9月の保健行事☆

- 4日(水) 計測6年
 - 5日(木) 計測5年
 - 6日(金) 計測4年
 - 9日(月) 計測3年
 - 10日(火) 計測2年
 - 11日(水) 計測1年
 - 12日(木) 色覚検査4年(希望者)
- ※計測は、体育着で実施します。



保健室へ行く前に

応急手当

できることはないかな？

すり傷
きり傷

水道水で洗う

鼻血

5分以上、鼻をつまんで下を向く

とまらなければ→

やけど

水道水で30分以上冷やす

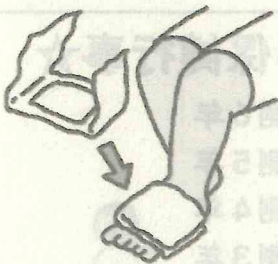
たばく

わんど

試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ！

ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



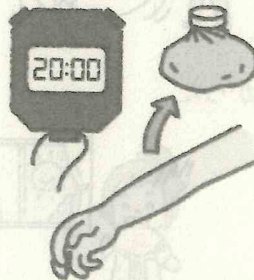
凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

水のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの水か少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

やけどの場合



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。