



# ほけんだより 9月

令和4年8月26日  
No. 6  
日進小学校保健室



おうちの人と一緒に読みましょう。

体育着を忘れないように  
にしましょう。  
また、頭の上で結ぶよう  
な髪型をしてこないよ  
うにしましょう。

**2学期 身体計測の日程**

8月29日(月) 5・6年      8月30日(火) 3・4年  
8月31日(水) 1・2年      9月2日(金) しいの木

## 健康BINGOで夏休みの生活をふり返ろう!

楽しかった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか? 暑い日が続いていましたが、夜はぐっすり眠れていたでしょうか。夏休みの生活をふり返り、できなかったところは少しずつ直して、2学期も元気に過ごせるように生活リズムを整えましょう。




できたことに○印をつけて、1列そろったらBINGO! いくつBINGOできるかな?

|             |                          |   |                 |                |
|-------------|--------------------------|---|-----------------|----------------|
| 早おきした       | 治りようを<br>すませた<br>(健康だった) | 冷たいものばかりではなく温かいものも食べた   | 真合が悪い時は、無理せず休んだ | テレビやゲームの時間を守った |
| 毎日お風呂に入った   | こまめに水分補給した               | 食後に歯みがきをした  | お手伝いをした         | 友達や家族に優しくした    |
| 交通ルールを守った   | 手あらい・うがいをした              |  | 外ではぼうしをかぶった     | 暗くなる前に家に帰った    |
| 何か新しい発見があった | 計画的に宿題をした                | 楽しく過ごせた   | 外遊びや運動をした       | ジュースをあまり飲まなかった |
| 朝ごはんを食べた    | のびたつめは切った                | よくかんで食べた  | 決まった時間にねた       | 危ない場所に行かなかった   |

夏休み中に生活リズムがくずれてしまった人は、まず早おきから始めましょう。朝の光をあびると、脳や体が目覚めて、一日のリズムが整います。夏バテで食欲のない人は、胃腸が弱っているかもしれません。冷たい飲み物や食べ物をはかえ、温かい物を食べるようにしましょう。

9月の保健目標 …… けがをふせよう

| ケガをしたら<br>自分 <sup>で</sup> できる応急手当  |   |   |
|--|---|---|
| <p>✕ やってはいけないこと<br/>◎ やってほしいこと</p>   |   |   |
| <p><b>すり傷</b> <small>グラウンドでこげちゃった</small></p> <p>✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう<br/>・すぐに、ばんそうこうを貼る</p> <p>◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す</p>             | <p><b>きり傷</b> <small>カッターナイフで切っちゃった</small></p> <p>✕ 血が出ていたら、なめる</p> <p>◎ せいけつなハンカチで傷口をおさえる</p> <p>しゅうけつ 出血が多い時は病院へ</p>  | <p><b>つき指</b> <small>ボールが当たった</small></p> <p>✕ 指をひっぱる</p> <p>◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす<br/>・となりの指とテープで固定</p> <p>はれや痛みがひどい時は病院へ</p>  |
| <p><b>さし傷</b> <small>木の小さなとげがささった</small></p> <p>✕ よごれた指でつまむ</p> <p>◎ 毛抜きでつまんで抜く<br/>・消毒をする</p> <p>抜けないときや、残ってしまったときは病院へ</p>  | <p><b>さし傷</b> <small>さびた釘をふんでしまった</small></p> <p>✕ 家で消毒するだけ</p> <p>◎ 病院へ行く</p> <p>はしやうふう 破傷風の危険があります</p>               | <p><b>やけど</b> <small>熱いお湯が手にかかった</small></p> <p>✕ 氷を直接あてる<br/>・すぐ薬をぬる</p> <p>◎ すぐ水道水で冷やす</p> <p>みず 水は強くあてずにやさしく</p>        |
| <p><b>鼻血</b> <small>急にでてきたよ</small></p> <p>✕ 上を向く<br/>・首の後ろをたたく</p> <p>◎ あごを引いて鼻をつまむ</p>                                      | <p><b>目にゴミ</b> <small>なにが目にいった</small></p> <p>✕ こすってみる</p> <p>◎ まばたきをして涙で流す<br/>・取れないときは、水で流す</p>                      | <p><b>ねんざ</b> <small>足をひねっちゃった</small></p> <p>✕ 痛い足を地面につけて歩く<br/>・あたためる</p> <p>◎ その場で安静に<br/>・氷を入れたビニール袋で冷やす</p>           |

保健室からのお願い

- 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、発熱またはかぜ症状（のどの痛み、咳、下痢等）、体のだるさ等がある場合は登校できません。また、熱がない場合でも普段の体調と少しでも異なる時は自宅での休養をお願いします。同居の家族に同様の症状がみられる場合でも登校を控えてください。
- お子さんが急に発熱したり、けがをしたりした場合に、学校から保護者の方に連絡することがあります。必ず連絡が取れるようにご協力ください。緊急連絡先が変更になった場合は、担任へ連絡してください。
- 夏休み中にむし歯の治療はお済みでしょうか。まだ済んでいない場合はすぐに受診をお願いします。また、「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」（ピンクの紙）が提出されていない家庭には、治療状況を確認するために、保健室から連絡をさせていただく場合がありますので、ご承知おきください。