

# ほけんだより



令和3年9月 ひがしせふりしょうがっこう 東脊振小学校 ほけんしつ 保健室

あつという間に夏休みが終わり、2学期がはじまりましたね。からだの調子はどうでしょうか？まだまだ生活リズムがもとにもどらず、寝不足の人もあるかもしれませんね。まずは「早ね早おき朝ごはん」で毎日元気に過ごせるようにしましょう！

## ～9月のほけんもくひょう～

### からだをきたえる

からだをきたえて  
元気に過ごそう！

- き そく ぞう だいたい せい けい じふ せいの せい けい じふ せいの せい けい じふ せい
- た いり いく を つ け る
- え いよう を と る
- て あらい を す る

### 「感染症対策」もういちどチェックしてみましょう！！

全国で新型コロナウイルス感染症がどんどん広がっています。佐賀県でも毎日100人以上の人たちが感染している状況です。2学期もみんなが安心して過ごせるように、ひとりひとりが意識して生活していく必要があります。自分の命は自分で守れるように、もういちど感染症対策をチェックしていきましょう！

- マスクをきちんと着用している。  
(鼻とあごまでしっかりかくれるように！)
- こまめにていねいな手洗い・消毒をしている。
- まわりのお友だちと近づきすぎないようにしている。
- 少しでも具合が悪いときは無理をせずに休む。



が っ か きゅうきゅう ひ  
 ~9月9日は救急の日です!~

おうせゆう て あて  
 応急手当の

あいうえお



あ んせいにする

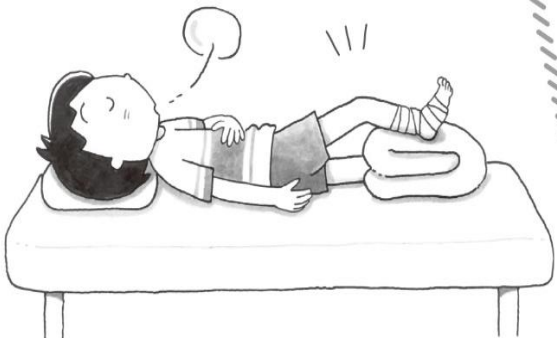
ケガしているところを動かすと痛みが  
 ひどくなったり、治るのが遅くなったり  
 します。楽な姿勢で静かに休みましょう。



い たみが  
 なくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れ  
 がひどくなるのを防いだり、出血を抑  
 えたりできます。直接氷をあてないよ  
 うにしましょう。

まずはけがを  
 防ぐために日頃か  
 ら落ち着いた生活  
 を心がけること  
 が大切です。  
 そして、けがを  
 してしまったとき  
 にどのような行動  
 が必要なのかをあ  
 たまに入れておき  
 ましょう!



う え にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、  
 ケガしたところが心臓よりも高くなる  
 ようにします。クッションや丸めたタ  
 オルを使いましょう。



お さえる

包帯などを巻いて、内出血や  
 腫れがひどくなるのを防ぎます。  
 無理におさえたり締めすぎない  
 ように注意しましょう。

~保護者のみなさまへ~  
 毎朝の健康観察カードのご協力ありがとうございます。2学期も引き続き、検温をよろしくお  
 願い致します。また、少しでも体調が優れない場合は無理をさせず、学校に連絡をお願い致しま  
 す。お忙しい朝に大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力よろしくお願い致します。