

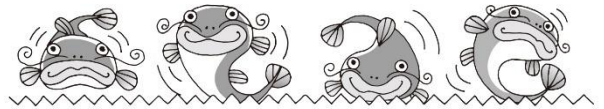


令和4年9月 東背振小学校 保健室

あつという間に夏休みが終わり、2学期がスタートしましたね。夏休みは元気にすごすことができましたか？まだまだ生活のリズムが戻っていない人もいるかもしれませんね。まずは「早ね早おき朝ごはん」を意識して、2学期も元気に過ごせるようにしましょうね！





～9月のほけんもくひょう～

からだをきたえる



感染症に負けない

からだをきたえて 元気に過ごそう！

- き** そくたしい生活 
- た** いらよくをつける 
- え** しようをとる 
- て** らいをする 

～まだまだ熱中症に注意です！！～

9月に入りましたが、暑い日が続いています。外で活動をするときは、必ず帽子をかぶり、こまめに休憩をして、水分をとるようにしましょう。また、睡眠不足や疲れがたまっていると、特に熱中症になりやすくなります。少しでも体調がすぐれないときは、休み時間も室内ですごすようにしましょう。



自分で行ける

手当てのキホン



あろう



傷口についた砂や汚れを
洗い流す

ひやす



ビニール袋に入れた
氷などで冷やす

おさえる



清潔なハンカチなどで
傷口をおさえる

みなさんはけがをしたとき、どのような手当てをしますか？ 手当てのきほんとして、「あろう」「ひやす」「おさえる」をおぼえておきましょう。学校の中でもいちばん多いけがである、すり傷の場合はきれいに水で「あろう」ことが大切です。けがをしたときはこの手当てのきほんを思い出してみてくださいね。

目をゴシゴシするのはダメ

痛い！

目に何か入った！



ゴシゴシ...

ストップ！

目に何かが入ったとき、あわてて手でこすっていませんか？ 実はこれ、とっても危険なのです。

手で触らず、
水で洗おう

水をためた洗面器などに顔をつけ、パチパチとまばたきをしてください。それでも取れないときや、痛みが強いときは病院へ。

目をこすると、こんな危険が

- 目の表面が傷つく
- 目の奥も傷つく
- 手についた細菌などで感染し、充血したり、まぶたが腫れる



「感染症対策」もういちどチェックしてみましょう！！

2学期もみんなが安心して過ごせるように、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。
- こまめに洗い流す手洗い・消毒をしている。
- まわりのお友達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。

