

ほけんだより



がつ ほけんもくひょう
 9月の保健目標
 しせい べんぎょう
 よい姿勢で勉強しよう

令和2年9月11日
 海田町立海田西小学校 保健室

あつ ひ つづ 暑い日が続いていましたが、すこ ずつ あつ やわ 少しずつ暑さが和らいできました。みみ あき むし 耳をすませると、秋の虫のこえ き あき おとす かん 声が聞こえ、秋の訪れが感じられます。きせつ か め 季節の変わり目は、つかれがでやすい時でもあります。せいかつ ととの げんき す 生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。



ただ てあて し 正しいけがの手当を知ろう



<すりきず・切りきず>

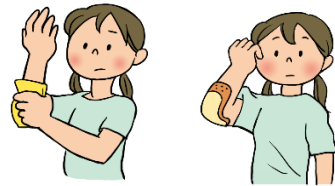
- 〇きず口くちについた汚れよごを、きれいに洗い流あらす。
- 〇血ちが出ている場合は、きず口くちの上うへをガーゼなどでおさえる。
- 〇ばんそうこうなどできず口くちでおおう。



きず口くちをあらってから
 ほけんしつ い
 保健室に行こう！

<打ぼく・ねんざ>

- 〇なるべく動かうごさない。
- 〇氷こおりで冷ひやす。
- 〇けがをしたところを包帯ほうたいで固定こていする。
- 〇けがをしたところを心臓しんぞうより高たかく挙あげる。



けがを防ふせぐには…



〇室内しつないを走はしらない



〇よそ見みをしない



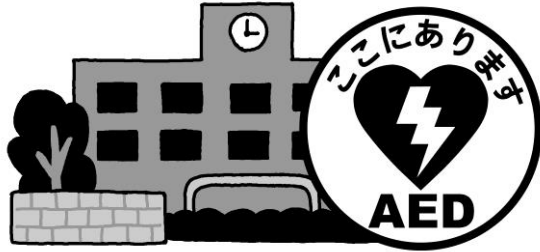
〇伸びたつまめきは切る

じぶん ことば つた 自分の言葉で伝えよう

けがをして保健室ほけんしつに来たとき、何なにがあったかをきちんと自分で伝えられていますか。『いつ・どこで・何をなにしてて・どうなったのか』をおしおし教えてください。間まちがえても、ゆっくりでも構かまいません。



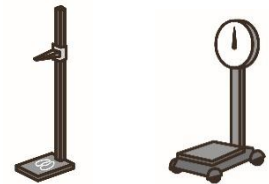
「AED」とは、何らかの原因で、正しく動かなくなった心臓に電気ショックをあたえ、心臓が元通りに動くようにしてくれる器械です。みなさんも、「AED」がどこにあるか知っておきましょう。



海田西小学校の「AED」は、正面玄関の外にあります。

保健室からお知らせ

身体測定、耳鼻科検診の日程が決まりましたのでお知らせします。

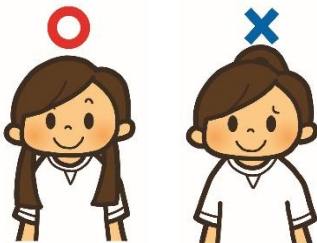


< 身体測定 >

	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)
1時間目	6年生	3年生	1年生
2時間目	4年生	2年生	
3時間目	5年生		

※体着で行います(くつ下は教室でぬいでおきましょう)。

※身長や体重など体の成長はそれぞれ個人差があります。人と比べる必要はありません。



かみが長い人は、かみ型に注意！
二つ結びか、低い位置で一つ結びにしましょう。

< 耳鼻科検診 >

項目	日にち	時間	対象
耳鼻科検診	9月24日(木)	13:30~	全員