

ほけんだより 9月号

富田林市立新堂小学校 保健室 2022. 9. 1(木)

(※ おうちの人と読みましょう ※)

2学期が始まりました。長いお休みの間、気温がとて高かったり、雨の日が続いたりしましたが、みなさん元気にすごしていましたか？9月はまだまだ暑いですが、毎日わずらわずに水とうを持ってきましょう。2学期は運動会もあります。熱中症だけでなく、ケガやカゼなどにも気をつけて、2学期も元気にすごしましょう！

また現在も、日本全国で新型コロナウイルスの感染が広がっています。これまでやっていた感染対策をしっかりとしていきましょう！

9月の保健行事



日	曜日	ほけん行事	もちもの、注意すること
5	月	二測定 (1年生、5-2)	◎体そう服をわすれずにもってきましょう
6	火	二測定 (2年生)	◎かみの毛はひくい位置で結んできましょう
7	水	脊柱側わん検査 (5年生全員、 6年生対象者)	◎かみの毛が長い人は、検査のときにアップにするか、二つに結んで、首がみえるようにしてください ◎体そう服をわすれずにもってきましょう 背中(せなか)にズレがないか、カメラで撮影して(さつえい)みてもらう検査(けんさ)です
8	木	二測定 (3年生)	
9	金	二測定 (4年生、5-1)	◎体そう服をわすれずにもってきましょう ◎かみの毛はひくい位置で結んできましょう
13	火	二測定 (6年生)	



9月9日は、救急の日！

傷口(きずぐち)を洗い流(あら)すなど、自分(じぶん)でできる手当て(てあて)をしてから、保健室(ほけんしつ)にきてくださいね！

<h3>歯のけが</h3> <p>水道水(すいどうず)でうがい(うがい)をし、出血(しゅつけつ)があれば、清潔(けいせつ)なガーゼ(がーぜ)やハンカチ(はんかち)などでおさえて止血(しゅっけつ)します。歯(は)がぬけた場合(ばいばい)、歯の根元(ねもと)は持たず、ぬけた歯(は)を専用(せんよう)の保存液(ぼんぜんえき)や牛乳(ぎゅうにゅう)に入れて病院(びやういん)へ持っ(も)っていきま(い)ます。</p>	<h3>すり傷・切り傷</h3> <p>すぐに傷口(きずぐち)やその周辺(そのまわり)を水(みづ)で洗い流(あら)しましょう。血(ち)が出(で)ている場合(ばいばい)には、水(みづ)で洗(あら)ってから清潔(けいせつ)なガーゼ(がーぜ)やハンカチ(はんかち)などでおさえて、血(ち)を止(と)めます。</p>	<h3>打ぼく・ねんざ</h3> <p>応急(おうきょ)手当(てあて)の基本(きほん)は、まず(まず)は氷(こおり)などで冷(ひや)やすこと(こと)です。けが(けが)をした部分(ぶぶん)は無理(無理)に動(うご)かしたり、温(ぬ)めたりせず、安(やす)静(じょう)にしま(し)ましょう。</p>
<h3>やけど</h3> <p>すぐに流水(りゅうすい)や水(みづ)で冷(ひや)やすよう(よう)にしま(し)ましょう。痛(いた)みが軽(かろ)くなるまで冷(ひや)やします。冷(ひや)やすこと(こと)によ(よ)り、皮(かわ)の深(ふか)い部分(ぶぶん)までやけど(やけど)が進(すす)むこと(こと)をお(お)さえること(こと)がで(で)きます。</p>	<h3>鼻血</h3> <p>下(した)を向(む)いて、親指(おやぢさき)と人差し指(ひとさしさき)で鼻(はな)をお(お)さえま(ま)しょう。鼻(はな)の入り口(いりぐち)近く(ちかく)の細(こ)い血管(けっかん)から出(で)血(けつ)する(する)ので、この部分(ぶぶん)を5~10分(5~10ぶん)間(かん)ほどお(お)さえてい(い)ると、自然(しぜん)にお(お)さまりま(ま)す。</p>	<h3>頭部打ぼく</h3> <p>こぶ(こぶ)ができた場合(ばいばい)は冷(ひや)やしてし(し)ばらく安(やす)静(じょう)にしま(し)ます。少(すく)し時間(じかん)がた(た)って(って)から頭(かぶ)痛(いた)や(や)はき(き)気(き)が起(お)きた時(とき)や、強(こ)くぶ(ぶ)つ(つ)けた時(とき)は、先生(せんせい)やお(お)うち(うち)の(の)人(ひと)にすぐ(すぐ)伝(つ)えま(ま)し(し)ょう。</p>

新型コロナウイルス感染症の予防の仕方について、もう一度かくにんしよう！

<h3>①手洗い</h3> <p>石けん(せっけん)をつ(つ)けて30秒(30びょう)間(かん)洗(あら)い(い)ま(ま)し(し)ょう。ま(ま)いにち(ち)きれいなハンカチ(はんかち)を(を)も(も)ってき(き)ま(ま)し(し)ょう。ティッシュ(ティッシュ)もわ(わ)すれ(れ)ず(ず)に(に)！</p>	<h3>②マスク</h3> <p>じぶん(じぶん)の顔(かほ)に合(あ)ったサイズ(サイズ)を(を)つ(つ)け(け)ま(ま)し(し)ょう。鼻(はな)ま(ま)でし(し)っ(っ)かり(かり)つ(つ)け(け)ま(ま)し(し)ょう。予(よ)備(び)で2~3枚(まい)多(た)めに(に)持(も)っ(っ)て(て)き(き)ま(ま)し(し)ょう。</p>	<h3>③検温</h3> <p>毎朝(まいあさ)じぶん(じぶん)で(で)体(たい)温(おん)を(を)測(はか)り(り)ま(ま)し(し)ょう。けんこう(けんこう)かん(かん)さつ(さつ)カード(カード)は(は)毎(まい)日(にち)持(も)っ(っ)て(て)き(き)ま(ま)し(し)ょう。</p>
--	---	---

おうちの人や先生に早めに知らせてね！

熱(ねつ)がある、せき(せき)やくしゃみ(やくしゃみ)・鼻水(はなみず)が出(で)る、息(いき)苦(くる)しい、味(あじ)やにおい(におい)が分(わ)か(か)ら(ら)ないなど、体調(たいちよう)がいつ(いつ)も(も)ち(ち)が(が)う(う)場(ば)合(あ)い(い)は、お(お)家(いえ)の(の)人(ひと)や先生(せんせい)など、早(はや)め(め)に大人(おとな)に(に)知(し)ら(ら)せ(せ)て、病(びょう)院(いん)を受(う)診(しん)する(する)など(など)して(して)お(お)き(き)ま(ま)し(し)ょう。