



令和3年9月2日
白二小 保健室発行
(家庭数配付)

~9月のほけんもくひょう~ けがの予防をしよう

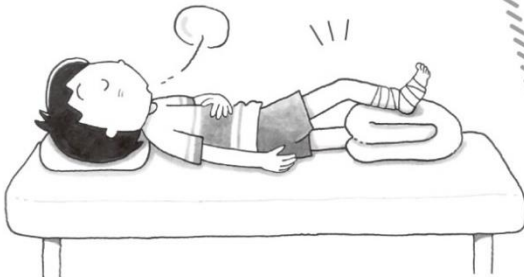
夏休み中も元気にすごせましたか？ 体は適度に動かせましたか？夏休み明けの熱中症や、けがに気を付けていきましょう！

さて、夏休み中に緊急事態宣言が発令され、緊急事態宣言中の学校再開となりました。みんなと同じ小学生が、コロナウイルスに感染したというニュースも増えています。まだこれからどのような世の中になっていくのか、みんなが不安に感じていると思います。心配なことは、早めに先生たちに相談してくださいね。



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。



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。

応急手当の

あいうえお



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。



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。



これから運動会練習や、5・6年生は和太鼓練習が始まります。もし、練習中にけがをしたら、がまんしないで先生にみせてください。早めに手当をすることで、早くよくなります。

コロナ予防で大切なことは何でしょう・・・

感染者数が今まで以上に増えています。具合が悪いけども入院ができない、救急搬送されてもベッドがうまっていて受け入れてもらえない…。自分や、自分の家族に置き換えて考えてみましょう。「一人ひとりが気をつける」ことで、自分と周りの人を守ることができると思います。

- こまめに手あらいをしましょう。
- 手あらいができないときは、手指の消毒をしましょう。
- マスクは正しくつけましょう。(鼻からあごまで、しっかりつけてね。)
- 人混みをさげましょう。
- 生活リズムをととのえましょう。
- 具合が悪いときは、無理をしないで休みましょう。

★誰かが感染してしまっても、早くよくなるようにみんなで応援しましょう。

たくさんあるように見えますが、コロナウイルスが流行する前にもやっていたかぜ予防です！だれか一人ががんばってもコロナウイルスの感染は治まりません。みんなで励まし合って乗り越えていきましょう！

(!) マスクの捨て方



なが流しにごみ箱があるので、袋に入れてすててね♪

わたしたちのためにがんばっている人たちに感謝しましょう！

～夏休み明けの身体測定について～ 保護者の方もお読みください！

	1時間目	2時間目	3時間目
9/7 (火)	1年生	2年生	3年生
9/9 (木)	4年生	5年生	6年生

- ★体操服で測定します。
- ★身長と体重を測定後、「健康の記録」を返却します。確認しましたら、「保護者印 2回目」に押印をして、担任へ提出してください。

～健康診断の治療済証明書の提出をお願いします～

夏休み中に、眼科や歯科の受診をされたかとおもいます。治療が終わり次第、証明書の提出をお願いいたします。用紙をなくしてしまった場合は、連絡帳等でかかった医療機関や診断結果等をお知らせください。