

ほけんだより 9月

川口市立十二月田小学校
保健室
令和4年9月2日

長い夏休みが終わりました。心と体の充電はできましたか。夜は虫の声が聞こえ、秋も近づいてきましたが、まだまだ暑い日が続きます。生活リズムを整えて、少しずつ学校生活に慣れていきましょう。



9月9日は救急の日



けがをしたときは、すぐに手当をすると症状を悪化させずにすむことがあります。保健室に来る前にも、自分でできる手当はやってみましょう。

自分でできる！ 応急手当 3つのポイント



① 洗う

- ➕ すり傷
水道水で傷口の汚れを洗い流す
- ➕ 目にゴミが入った
水をためた洗面器でまばたきをして洗う



② 冷やす

- ➕ やけど
痛みがなくなるまで流水で冷やす
- ➕ つきゆび・ねんざ
氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える



③ 押さえる

- ➕ 切り傷
ハンカチなどを当てて止血する
- ➕ 鼻血
小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

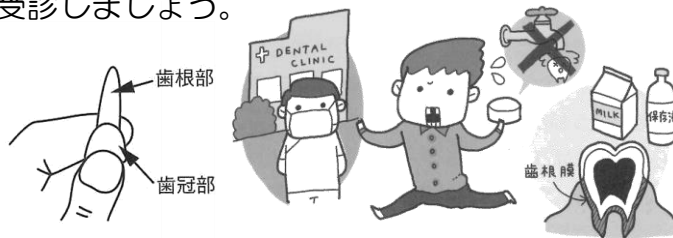


けがの予防も大切です！

歯をけがしたら…

歯が折れたり抜けたりしたときは、気をつけなくてはなりません。歯の根っこには、歯根膜という大切な膜があり、こすったり水道水で洗ったりすると、傷ついて元に戻りにくくなってしまいます。保存液、生理食塩水、牛乳などにつけて、急いで口腔外科を受診しましょう。

- 洗わない
- 乾燥させない
- 根っこを持たない



夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は、早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても、しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を試してみよう

くつのはきは



合っていますか？
運動会まであと一か月。上履きとともにサイズを確認し、新調する場合はお早めに！

発達測定があります

- 9月 6日(火) 2年生
- 7日(水) 5年生
- 8日(木) 4年生
- 9日(金) 3年生
- 12日(月) 6年生
- 13日(火) 1年生

〈保護者の方へ〉

- 夏休み中は生活チェック表や歯みがきテストへのご協力ありがとうございました。
- 歯科・眼科など、受診が済みましたら、速やかに担任や保健室までご報告ください。受診報告書を紛失された場合には、連絡帳等でも結構です。引き続き、必要がある場合には、早めに受診なさるようお願いいたします。