

川口市立十二月田小学校
保健室
令和5年9月1日

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑さが残っていますね。運動会の練習も始まりますので、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

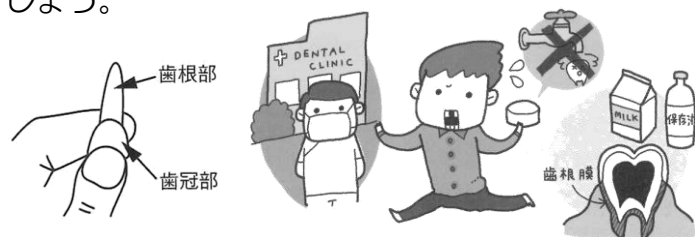
かんたんな手当の方法、いざというときの救急車の呼び方、救急箱の中身が古くなっていないかなどを確認する機会にしましょう。



歯をけがしたら...

歯が折れたり抜けたりしたときは、特に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



応急手当、正しいのはどっち？

<p>鼻血</p> <p><input type="checkbox"/> 上を向く</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 下を向く</p>	<p>やけど</p> <p><input type="checkbox"/> すぐに冷やす</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 水ぶくれはつぶす</p>	<p>すりきず</p> <p><input type="checkbox"/> よく洗う</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> すぐに絆創膏をはる</p>
<p>つきゆび</p> <p><input type="checkbox"/> ひっぱつてのばす</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 動かさずよく冷やす</p>	<p>打撲・捻挫</p> <p><input type="checkbox"/> 動かさずよく冷やす</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 動かさず確認し、もむ</p>	<p>救急車</p> <p><input type="checkbox"/> 119番に電話</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 110番に電話</p>

答え：鼻血→下を向く、やけど→すぐ冷やす、すりきず→よく洗う、つきゆび→動かさずよく冷やす、打撲捻挫→動かさずよく冷やす、救急車→119番に電話

夏の疲労、残っていませんか？



生活リズムを見直すポイント

- 早寝・早起・朝ごはん
- 寝る前のメディア利用はひかえる
- お風呂にゆっくりつかる
- 予定を詰め込みすぎない

まだ熱中症にも注意が必要です。
水分補給も忘れずに！！

はついくそくてい **発育測定があります**

9月 4日(月) 6年生	7日(木) 3年生
5日(火) 5年生	8日(金) 2年生
6日(水) 4年生	11日(月) 1年生

※体操着、髪型の準備をお願いします。

〈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。まだの方は、早めに受診なさるようお願いいたします。