

ほけんだより



令和3年 8月 27日
国立市立国立第五小学校
養護教諭 有馬 千穂美

8月・9月の保健ぎょうじ

30日(月) 身体計測 3・6年
つくし

31日(火) 身体計測 2・5年

9月1日(水) 身体計測 1・4年

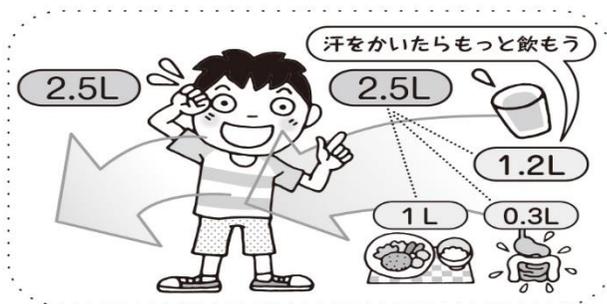


緊急事態宣言の中での夏休みでしたね。東京オリンピック、パラリンピック

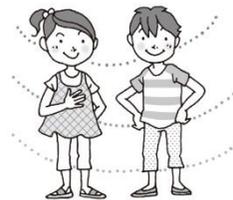
を応援しながら「おうち時間」を過ごした人も多かったでしょうか？

いよいよ2学期が始まります。日中はまだまだ暑い日が続きます。熱中症

を予防しながら、感染症の対策も続けて元気に2学期をスタートしましょう。



ねっちゅうしょう 熱中症にならないために気をつける



ゆとりのある
風通しのよい服装をする



水分補給をこまめにしよう



ぼうしをかぶろう



黒っぽい服は
熱を集めやすいのでさける



日かげや涼しいところで
休 けいしよう



体調がわるいときは
運動をひかえよう

健康診断の結果について

保護者の皆様には保健関係の用紙のご記入等、健康診断にご協力いただき

きありがとうございました。今年度より「健康診断結果のお知らせ」にて報

告いたします。各ご家庭で保管していただきお子様の成長をご確認ください。

検査内容によっては、すでにお知らせの用紙により、60名以上のご家庭で

病院を受診していただいています。受診が必要な項目があれば、ご家庭のご

都合に合わせて受診をお願いします。夏休み明けにご心配なことなどがあれ

ば連絡帳にてお知らせください。

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。けがの予防のためにス

ポーツ前の準備運動、寝不足をしないように早く寝る、交通ルールを守る・・・

など普段から行っていることですね。一人一人けがを防ぐためにできること

や手当についていっしょに考えてみましょう。

危険予知トレーニング

KYT

ケガが起こりそうなところはどこかな？ 4つ探してみよう

チャレンジ!

キケン! かも...

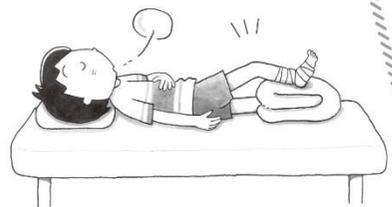
- 階段から飛び降りようとしている
- 廊下が濡れている
- 廊下を走っている
- 大きな荷物を持っている



あいうえお

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。



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。

自分でできる! 応急手当 3つのポイント



- | | | |
|--|---|--|
| <p>1 洗う</p> <ul style="list-style-type: none"> + 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 | <p>2 冷やす</p> <ul style="list-style-type: none"> + 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 | <p>3 押さえる</p> <ul style="list-style-type: none"> + 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向き、血を止める |
|--|---|--|