

ほけんだより 9月号

令和5年8月25日(金)
新宿区立落合第四小学校
校長 中里満晴
養護教諭 白山里恵

9月保健目標 生活リズムをとりもどそう

35日間の夏休みが終わり、2学期がはじまりました。長いようで短かった夏休み、みなさんはどのように過ごしましたか？いろいろな体験をしたり、新しいことに挑戦したり、それぞれの心に残る思い出を作ることができた夏休みだったらいいなと思います。さて、休みが長く続くと生活リズムが乱れがちになります。自分の生活を振り返り、規則正生活を心がけましょう。

8・9月 保健行事予定

8月25日(金)	元気アップカード配布
8月28日(月)	身体計測 ①
8月29日(火)	身体計測 ②
8月30日(水)	身体計測 ③
8月31日(木)	学校保健委員会 14:30~
9月1日(金)	身体計測 ④
9月4日(月)	身体計測 ⑤ 元気アップカード回収
9月6日(水)	脊柱側弯検診(5年・6年抽出児童)
9月29日(金)	日光移動教室事前検診(6年)

【保護者のみなさまへ】

長いようで短い夏休みがあっという間に終わり、2学期がはじまりました。夏休み中のお子さんの生活はいかがだったでしょうか。子供たちが充実した学校生活を送るためには、規則正しい生活習慣が何よりの土台となります。夏休み明け配布の「元気アップカード」などを利用して、ぜひお子さんと一緒に日頃の生活を振り返っていただけたらと思います。「元気アップカード」の取り組み方につきましては、本日配布されました別紙をご確認ください。ご多用の中お手数をおかけしますが、ご協力よろしく願いいたします。

9月9日は救急の日



9月9日は、9(きゅう)9(きゅう)と9が2つで『救急の日』と制定されています。けがをした時に慌てないようにするためにも、手当ての仕方を覚えておくことはとても大切です。保健室に来る前に自分で出来る手当てをしておく、その後の処置もスムーズに行えます。

ケガをしたらどうする!?

すり傷

血液のエチケット

血液はわたしたちのからだにとって、とても大切なものです。自分の血液は自分で処理できるようにしましょう。

鼻血

鼻をつまんで下を向く

- イスに座り、下を向きます。
- 小鼻の上をギュッとつまみます。(目安は3分)
- なかなか止まらないときは、鼻の上を冷やしましょう。

水道水で

汚れを洗い流す

洗ったあとに、清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。そして、ばんそうこうやガーゼを当てて傷口を保護します。

だぼく・ねんぞ・つきゆび!

すぐに冷やす

動かさず、安静にしてよく冷やしましょう。

爪が割れた! はがれた!!

すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。

心配が残る場合は **+** 受診してみよう。