

9月 ほけんだより

令和2年9月4日 とよみ小学校 保健室

1学期後半が始まって1週間が過ぎました。まだ夏休み気分が抜けない人もいますが、気持ちを休みモードから学校モードに切りかえて、がんばっていきましょう♪まだまだ暑い日が続きますので、コロナウイルス感染対策にプラスして熱中症対策もしっかりと行い、1学期後半も元気に過ごしましょう！

9月9日は救急の日

《すり傷・きり傷》 《やけど》

傷口を洗うため すぐに冷やすため

まずは水道へGO！

けががあて受ける時、先生に教えてほしいこと

どこ？ どこ？ どこ？

なにを？ どうしたの？

けがの応急手当を覚えておこう



打撲・ねんざ すぐに活動を中止して、けがをした部分を心臓より高くあげて氷で冷やします。痛みが引くまで安静にしましょう。

やけど 流水で10分以上冷やします。水ぶくれができた場合は潰さず、ガーゼなどで覆って病院へ行きましょう。衣服の上からやけどをした場合は、そのまま流水をかけて冷やします（服を脱いでいる間にやけどが悪化してしまうため）。

すり傷・切り傷 傷口についている汚れを水道水で洗い流し、清潔なガーゼなどで押さえて血を止め、ばんこうそうなどで保護します。

鼻血 下を向いて親指と人差し指で鼻をつまんで血を止めます。

けがをしないためには

× 慌てない

慌てているとけがをしやすくなるので、普段から落ち着いて行動しましょう。

危険予測をする

危険な場所を確認しておき、その周辺を通るときは、いつも以上に気をつけるようにしましょう。

規則正しい生活習慣

寝不足や食事抜きの生活は、集中力の低下を招き、事故にあたりけがをしやすくなります。

災害に備えておこう

地震や台風、大雨などの災害に備えて、家の人と一緒に防災グッズや避難の仕方を確認しておきましょう。また、天気予報を見る習慣をつけて、天候が不安定なときは外出を控えるようにしましょう。

防災グッズの例

救急箱 ライター・マッチ 軍手 懐中電灯 ウェットティッシュ

食品 水 ラジオ・電池 生理用品 カッター・缶切り

※ヘルメット、筆記用具、現金なども。

9月の健康診断の日程についてのお知らせ

ひ 日にち	けんしんないよう 健診内容	じかん 時間	たいしょうしゃ 対象者	びこう 備考
9/23(水)	しんでんずけんさ 心電図検査	8:40~	ねんせい 1年生のみ	たいいくぎ わす 体育着を忘れずに！
9/24(木)	ちようりょけんさ 聴力検査	8:40~	ねん ねん ねん 1年~3年、5年	みみ 耳そうじをしておきましょう