



ほけんだより

府中町立府中小学校

R3. 9. 1

保健室

あつという間に夏休みが終わりましたね。雨が続いた夏でしたが、楽しく過ごせましたか？雨で気温があまり高くない日が多かったですね。しかし、9月は暑くなりそうです。水分補給をしっかりと行うなどして、熱中症にならないよう注意しましょう。



=9月9日は救急の日=



日常生活の中で、転んでけがをしたり、急に鼻血が出たりして困ったことが誰にでもあります。そんなときに、自分で手当てができれば、早く痛みが楽になります。簡単な手当ての方法を知っておくといいですね。たくさん血が出て止まらないときや、痛みが強い時などは、近くにいる大人の人に助けてもらいましょう。



●すり傷●

- 傷を水道の水で洗い流す。
→砂などがついていている場合は、きれいに落ちるまで洗いましょう。
- ばんそうこうやガーゼなどを貼り、保護しましょう。

●切り傷●

- 傷を水道の水で洗い流す。
→血がたくさん出ている場合は、すぐに止血しましょう。
清潔なガーゼやタオルなどで傷をしっかりと押さえることが大切！
血がすぐに止まったときは、ばんそうこうなどを貼り、保護しましょう。

●鼻出血（鼻血）●

- 下を向いて、親指と人差し指で鼻を約5分間つまむ。

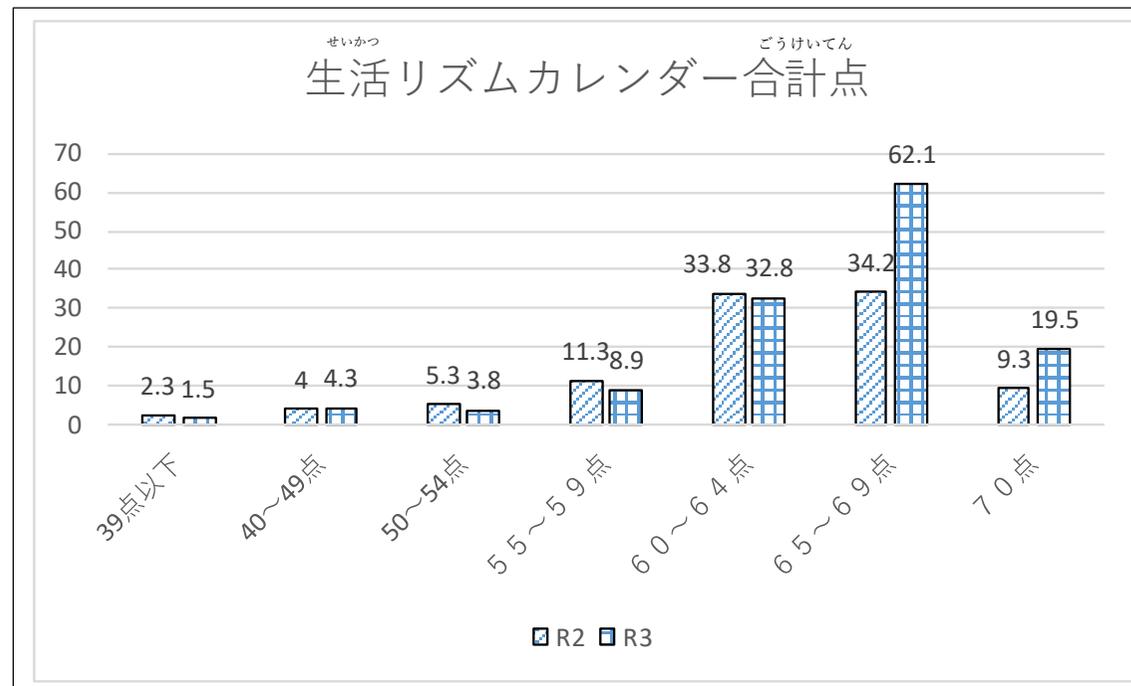


●目にゴミが入った時●

- 洗面器などに水をためて、顔をつけてまばたきをして洗い流す。
→洗面器がないときは、きれいに洗った手に水をためて目を洗いましょう。

=生活リズムを整えよう=

6月に行った生活リズムカレンダーの集計結果を、昨年度のものとは比べてみると、今年の方が昨年度よりも合計点が高くなっていました。生活リズムを整えようと、頑張っている様子がよくわかりました。



グラフ中の数字の単位は % です。全児童の中の割合をしめしています。

夏休みの生活はどうか？

2学期が始まった今日から、また『早寝・早起き・朝ごはん』を頑張っていきましょう♪生活リズムを整えることで、免疫力が上がり、体調をくずしにくくなります。健康のために続けていきましょう。



2学期も元気に過ごせるよう、保健室から応援しています。
疲れたときは、深呼吸をして心を整えましょう♪

保護者の方へ（お願い）

予備のマスクを1枚ランドセルに入れて持たせてください。