

# ほけんだより9月

～おうちの人と読みましょう～令和3年9月8日 久山町立久原小学校 保健室

夏休みが終わり、また、みなさんの元気な顔を見ることができ、ホッとしています。長い休みで、しばらく会わない間に、心もからだも少し大きくたくましくなったように感じます。

これから、行事の多い季節を迎えます。まだまだ暑いですから、生活リズムを整えて、からだの調子をくずさないように、気をつけて過ごしましょう。

## 迷路でチャレンジ!!

### 応急手当て・けが予防の基礎知識

正しい答えを選べると早くゴールできるよ。

選んだ答えの方向に進みます。



迷路のスタート地点には「START スタート」のボタンがあります。迷路の道は、各クイズのAとBの方向に進みます。

**すりむいたときの応急手当ては？**  
 A: 水道の水で洗う。  
 B: すぐに、ばんそうこうを貼る。

**運動の前の準備運動は…**  
 A: しっかり体を動かしておく。  
 B: 疲れるので、適当に。

**目にゴミが入った。どうする？**  
 A: 水で洗い流す  
 B: こすって取る。

**つき指をしたら…**  
 A: 氷水で冷やす。  
 B: 引っばる。

**運動をしないほうがよいのは？**  
 A: めんどくさいとき  
 B: 熱があるとき

**熱中症を防ぐには？**  
 A: まとめて水分をとる。  
 B: 少しずつ、何回も分けて水分をとる。

迷路のゴールには「GOAL ゴール」のボタンがあります。

まちがえたところは、見直しておきましょう!!

# 保健室に来る前に、自分でできること

## すりきず・きりきず → 水道の水で、洗う

傷口についた砂やよごれをきれいに洗い流しましょう。ぬらすだけではなく、自分の手でかるくこすりながら洗いましょう。



## 血が出た → ハンカチやティッシュでおさえる

出血を止めることができます。また、ろうかをよごさないで保健室まで来ることができますね。毎日忘れずに持ってきてましょう。



今年の夏は本当に暑いですね。

2学期も、しばらくは暑い日が続きます。下校まで足りる十分な量の麦茶を持ってきてみましょう。水筒1本で足りないようならば、麦茶を入れて凍らせたペットボトルを追加で持ってきてもいいですね。

汗をかくと、体から水分、塩分、

ミネラル成分が失われるので、ミネラルを含む麦茶は熱中症予防に適しています。麦茶を入れた水筒に、ひとつまみ程度の塩を入れるのもいいですよ。



## あうちの方へ～2学期が始まって10日たちました～

まだまだ暑い8月から風邪やインフルエンザが流行る12月まで、2学期は気候の変化が激しく一番長い学期です。各学年、行事も計画されていて、充実した学期でもあります。

学校でも、子どもたちの体調の変化に気をつけながら、充実した2学期を過ごせるように気をつけておきたいと思っておりますので、ご家庭の方でも、子どもたちの様子をしっかりと見ていただき、楽しい学校生活が送れるように、協力していただければと思います。

もし、お困りのことやご心配なことがありましたら、いつでも連絡いただければと思います。特に5・6年生は「宿泊訓練」や「遺跡・史跡巡りの旅」「修学旅行」などがありますので、連絡いただければ一緒に考えたいと思います。どうぞよろしくお願ひします。

## ～2学期からの歯みがき・フッ素洗口について～

1学期は新型コロナウイルス感染拡大防止対策をしながらのフッ素洗口を行っていましたが、2学期に入り緊急事態宣言中は中止にしています。宣言が解除されれば感染拡大防止対策に配慮しながら、今まで通り木曜日の朝の時間に、全校一斉に自分の机で行うこととなります。

フッ素洗口は、歯みがき後が効果的なことから、木曜日の朝のご家庭での歯みがきも忘れないようにしてください。

歯みがきについては、ヘルスC&Cセンターと協議した結果、手洗い場の蛇口の数や、うがいでの飛沫のリスクを考慮して、引き続き中止という形を取らせていただきます。ご家庭での朝・晩の歯みがきを念入りに行うようしてください。

