

# ほけんだよ9月

令和4年8月29日  
丹波小学校 保健室

二学期が始まりました！今年はどうな夏休みをすごしましたか？学校が始まり、みなさんの元気な姿をみることができてうれしく思っています。二学期は行事が多い学期です。けがや病気がなくすごせることが一番ですが、体だけではなく心の健康を大切に生活していきましょう！何か悩みや困ったことがあったら周りの人に相談するのもよいかもしれません。いつでもお話にきてくださいね！

## 気をつけて！ケガするかも!?

<p>1</p> <p>イスで...</p>	<p>2</p> <p>くつを...</p>	<p>4</p> <p>プリントを...</p>	<p>5</p> <p>イスを...</p>
<p>3</p> <p>れうじ中...</p>	<p>ケガするかも!?</p>	<p>6</p> <p>かうかで...</p>	<p>ケガさせるかも!?</p>
<p>どうすればケガをしないか、考えてみよう</p>		<p>どうすれば自分も友だちもケガをしないか、考えてみよう</p>	
1	2	3	4
5	6		

ポイントは...!

- ものを正しく使う
- ルールを守る
- まわりの人のことを考える

みなさんが「面倒だな」と感じる決まり事にも、きちんと意味があります。また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら...」と思っていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。どうすればケガを防げるか、考えてみましょう。



救急の日とは、簡単にいうと、救急について知ろう！という日です。救急とは、急に大変なことが起こったときにそれを救うことをいいます。特に、急に病気になった人やけがをした人に応急の手当をすることです。みなさんも、自分や家族や友だちがけがや病気になってしまったときに応急手当ができるよう、知っておきましょう！

## \*知っておこう！応急手当\*

<p>すりきず</p>	
	<p>きりきず</p>
<p>やけど</p>	
	<p>はなち</p>



# もうすぐ運動会!

ついに運動会にむけての練習が始まりましたね。暑い日が続いています。熱中症に気を付けながら、運動会で最大限の力を発揮できるよう、体調管理に気をつけましょう。

## \*楽しい運動会にするための8つのポイント\*

手あらいを  
しっかりしよう

ハンカチ  
ティッシュ  
マスク  
をわすれずに

あせをかいたら  
すぐにふこう

手と足の  
つめをきろう

早ね・早起き  
を意識しよう

朝ごはんを  
しっかり  
食べよう

服の下には  
下着を着よう

のどがかわく前  
に水分をとろう

問題!!

どうして手をあらうのかな?

- ①自分が病気にかからないようにするため
  - ②ほかの人を病気から守るため
  - ③アルコール消毒液でへらしにくいウイルスもいるため
- 答えは・・・ぜんぶ正解!

病気の原因となるウイルスは、だれの手にもついています。ウイルスが手についたまま顔をさわると、はなや口から体の中に入ります。また、ドアの取っ手や階段の手すりから、ほかの人の手にうつります。

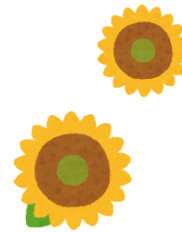
## 手をあらう6回のタイミング

外からへやに入るとき せきやくしゃみをしたあと・はなをかんだあと ごはんのまえ  
かたづけ・そうじのあと トイレのあと みんなで一緒に使うものをさわったあと  
この他にも、自分があらったほうがいいと思ったときに、手をあらってくださいね。

正しくあらって元気にすごそう 🙌🙌

## 保護者のみなさまへ

夏休み中のお子さんの生活はいかがだったでしょうか。  
病気やケガの様子、健康診断結果の治療状況についてお伺いします。  
別紙の「夏休み健康調べ」用紙にご記入のうえ、  
9月2日(金)までに提出して下さるようお願いいたします。



## \*今月の松本スクールカウンセラー来校日\*

- 9月 6日(火) ①10:00~ ②11:05~
- 9月 27日(火) ①10:00~ ②11:05~
- ③14:00~ ④15:05~
- ⑤16:10

カウンセリングを予約する際は、

養護教諭または担任までご連絡ください。



## 保健室からのお知らせ

今月のほけんもくひょうは  
きそく正しい生活をしよう