

ほけんだより9月

令和6年8月26日
西脇小学校 保健室
No.5



しっかりすいみん

せいかつ 生活リズムをととのえて…

がっき 2学期 レッツゴー♪



きっちりあさごはん

暑い日が続きます。お茶は多めに持ってきましょう。

また、体操服やタオルなど、使用したら必ず持って帰り、清潔なものを使いましょう。



9月の保健行事



 身体測定 <small>しんたいそくてい</small> があります。体操服 <small>たいそうふく</small> をわすれずに！		
8月28日（水）	8月29日（木）	8月30日（金）
身体測定 (5.6年)	身体測定 (3.4年)	身体測定 (1.2年)

 視力検査 <small>しりょくけんさ</small> があります。メガネ <small>ひと</small> ある人わすれずに！		
9月2日（月）	9月3日（火）	9月4日（水）
視力検査 (5.6年)	視力検査 (3.4年)	視力検査 (1.2年)

 食後尿糖検査 <small>しょくごにょうとうけんさ</small> があります。(5年生のみ)	
9月中に実施予定	日程が決まり次第、詳細をお知らせします。

9月9日は 救急の日



きけん よそく 「危険」を予測して



ろうかや階段かいだんを走はしっていませんか？

急いそいでいるから…と、ついつい走はしってしまいがちですが、転ころんでけがをしたら？

お友達ともだちとぶつかってけがをさせてしまったら…？

ろうかを走はしると、とても危険きけんです。けがを防ふせぐためにも、ろうかは歩あるきましょう。

「まわりを確認かくにんすること」「けがを予測よそくして行動こうどうすること」を意識いしきしていきたいですね。



すり傷きずができた



水道すいどうの水で傷口きずぐちをよく洗あらおう。
傷口きずぐちについた砂すなや土つちなどの汚ごれを洗あらい落とそうね。

つき指ゆびをした



冷つめたい水みずや氷こおりを入いれたビニール袋ぶくろなどでしっかり冷ひややそう。
指ゆびを引ひく張はるのは、やめようね。

いざという時のために…おぼえておこう！ 救急処置

頭あたまをぶつけた



まず、しっかり氷ひょうのうなどで冷ひややそう。しばらくは、激げきしい運動うんどうはしないで静しずかに休やすもう。

目めにごみが入はいった



水みずでごみを洗あらい流ながそう。手でゴシゴシすると目めに傷きずがつくことがあるので注意ちゅういしてね。