

ほけんだより



令和2年9月1日
おくの義務教育学校
北校舎保健室 No. 6

今年の夏もとても暑い日が続きましたね。みなさんはどのような夏を過ごしましたか？まだまだ残暑は続きますので、引き続き熱中症に気を付けていきましょう。

今年はいつもととはちがう夏休みで、学校の生活に気持ちも体もなかなかついていけないかもしれません。「なんだか元気が出ない」「疲れちゃうな」というときには保健室に来てください。みなさんがまた元気に楽しく学校生活を送れるように先生もお手伝いをしたいなと思います。



9月の保健目標

「こまめに石けんで手洗いをしよう」
「規則正しい生活をしよう」

こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれてありがとう

しっかり手洗いをしてくれてありがとう

人と人の距離を保ってくれてありがとう

中止になってしまった行事のこと、理解してくれてありがとう

今、みんなはたくさん我慢してくれていますね。でも、みんながあと少し大きくなったら「あのとき大変だったよね」「いっぱいがんばったね」と話せる日がきっと来るはず。だから、あと少し一緒にがんばろうね。

今までとはちがった毎日
で、すっきりしない思いや
つらい気持ちになることが
あるかもしれません。そん
なときは、おうちの人や先
生、まわりの人に気持ちを
話してみてくださいね。

<身体測定・視力検査のお知らせ> 視力検査は前回B以下の児童が対象です。

9月15日(火)	1時間目	1年生
	2時間目	2年生
9月16日(水)	8:15~	4年生
	2時間目	3年生

☆半袖・半ズボンの体操服を準備
しましょう。

☆髪の毛は頭の上でしならないように
お願いします。



体育祭の練習が始まります！

体育祭の練習が始まると、暑い中運動をする時間が増えますので、熱中症に注意が必要です。

次のことに気をつけましょう！

☆毎日、朝・昼・夕ごはんを食べ、お風呂に入って、十分にすいみんをとってつかれをとりましょう。

☆必ず水筒と汗ふきタオルを持参しましょう。

*水筒の中身は、スポーツドリンクを持ってきてもいいので、きちんと塩分と水分をとるようにしましょう。

☆帽子をかぶりましょう。日差しから頭を守ります。

☆こまめに休憩と水分をとりましょう。

☆いつもと体の調子がよくないな、気持ちが悪いな、疲れたな、
というときはすぐに先生に言いましょう。





9月9日は
救急の日

9月9日は「救急の日」。自分がけがをするのはもちろん、友達にけがをさせてしまうのも悲しいですね。どうすれば事故が防げるかを考えてみましょう。

ちょっとまって！
ケガする前・ケガしてしまったらどうすればいい？

<p>そうじの時間</p>	<p>休み時間</p>	<p>体育の時間</p>

学校のケガが多いのは？

- | | |
|--------------|--|
| <p>場所は</p> | <ul style="list-style-type: none"> + 運動場 + 体育館 + 教室 |
| <p>部位は</p> | <ul style="list-style-type: none"> + 手・手指 + 足関節 + 顔・頭 |
| <p>運動種目は</p> | <ul style="list-style-type: none"> + バスケットボール + とびばこ + サッカー |

本校では、「運動場」でのけがが一番多いです。けがの内容は「すり傷」「だぼく」がほとんどです。すり傷はころんだときにできます。外の水道でしっかりと砂を洗い流してから保健室に来てください。きちんと傷口をあらうことで傷のなおりがはよくなります。

覚えておきたい RICEって何？

- 「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。
- R**est: 安静にして動かさない
 - I**cing: 痛いところを冷やす
 - C**ompression: 押さえて圧迫
 - E**levation: 心臓より高くあげる