

# あおぞら

# 9月号

(保健だよ)

令和2年9月 志木小 保健室



夏休みが終わって2週間ほどたちましたが、日中はまだまだ暑い日が続きそうです。秋はもう少し先ですね。これから本格的に運動会の練習が始まります。コロナや熱中症に気を付けるのはもちろんですが、けがにも十分注意してくださいね。練習の成果が本番にしっかり出せるように、体の調子も整えていきましょう！



## 9月の保健行事

- 2日(水) 発育測定(5・6年)
- 3日(木) 発育測定(さくら・3・4年)
- 4日(金) 発育測定(1・2年)



## 9月の保健目標 けがに気をつけよう

9月9日は「救急の日」です。みなさんはけがをした時、まず最初に何をしたらよいか知っていますか？転んでひざをすりむいた時は？指を切ってしまった時は？けがの種類が違っていると、手当の方法も変わります。保健室に来る前の、自分ですぐに行える手当を知っておきましょう。

## 運動会 けがなく力をはつきするために



前の日は早く寝る



朝ごはんをしっかり食べてくる



準備運動をしっかりおこなう



ツメを切っておく



足にあつくつをはく



水分をこまめにとる

## これだけはできるようにしよう

## 応急手当 はじめの1歩

### 洗う

こんなときにするよ

### すり傷

水道の水で汚れを洗い落とします



### 目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔を付けてまばたきをします



### 冷やす

こんなときにするよ

### だぼく

氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み



### やけど

水道の水で痛くなくなるまで冷やします



### 押さえる

こんなときにするよ

### 切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます



### 鼻血

小鼻をつまんで少しづつ止めます



## 保護者の皆様へ

☆毎朝の検温・健康カードの記入ありがとうございます。今月から、月ごとに配布する記入用紙は**ピンク色**の台紙には貼らず、そのままご提出ください。古い記録は破棄していただいて構いませんが、**前月の記録**は、万が一の際の資料として確認することがございますので、ご家庭で保管をお願いいたします。

## こんなときだからこそ

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**



## みんなに「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。

