

ほけんだより

令和2年8月26日

むつみ小学校 保健室

No. 17

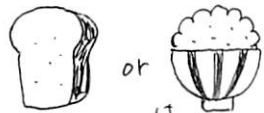
2学期がスタートしました



楽しい夏休みを過ごせましたか？
まだまだ暑い日が続きます。暑さに慣れていない
ことに加え、マスクを着ける生活のため、体調が悪くなり
やすいです。気を付けましょう。

6つのことに気を付けよう!!

① 朝ごはんを食べよう



お昼にはパン派？ ごはん派？

② 早く寝よう



寝不足の人は調子が悪くなりやすいです...

③ こまめに水分をとろう



のどがかわく前に!

④ レックリと手を洗おう



石鹸を
ついたら

30秒

⑤ 苦しくなったらマスクを外そう



学校の行き帰りや
勉強中などの
周りの人との
きまりに気を付け!

⑥ つめを切ろう



足のめも忘れずに!

9月9日は
救急の日

けがをした時の
あいことば

あいことば

～ 打撲・捻挫・骨折などの場合～
だぶく ねんざ けっせつ ほあい



あ せいにしな



うご
動かない
うご
動かさない

い たいところを冷やそう



けがをしたところを
しっかりと冷やそう

を (お) さえり 圧迫



ほうたい あはく
包帯で圧迫
いた
痛みが和らぐ

わけ ほう。いざうより高く



痛みを感じにくくなる

保護者の方へ



運動会の練習が始まります。



帽子や水筒を忘れると、熱中症にかかる危険性が高くなります。忘れないうち、お子さんへの声かけをお願いします。



運動会の練習に伴い、すり傷、切り傷等のけがの発生が考えられます。保健室では、「今日」、「今」起ったけがの応急手当をします。長期的な手当や、絆創膏、湿布の交換は、ご家庭での対応をお願いします。



お子さんが熱中症と見られる症状（体調不良、頭痛、だるさ、吐き気等）を訴えた際には、軽度でも早退させることがあります。ご理解とご協力をお願いします。

こんな時はお知らせください!!

* お子さんの体調について *

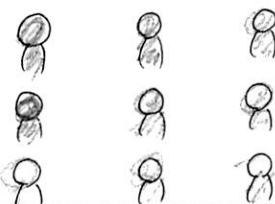
- ・ 夏休み中の大きな病気、けが
- ・ 新たにアレルギー症状が出た時
- その他、体調の悪いとうちやみになることがあましたら、お知らせください。

分かっている場合は原因も。

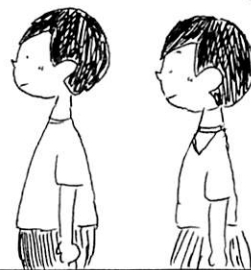
* 変更について *

- ・ 緊急時連絡先
- ・ かかりつけの医療機関
- 緊急時に必要な情報です。変更がありましたらお知らせください。

始業式... 2020.8.24



みんなの横顔に成長を感じました。



みんな元気に大きくなりました。