



# 9月 ぼけんだより

R 3.9.1

丸甲小

保健室

9月の保健目標

けがを防ごう



夏休みが終わり、学校には布智っ子たちのにぎやかな声が戻ってきました。  
 9月も暑い日が続きますが、感染症の予防と熱中症に気をつけながら、自分の健康を守っていきましょう。寝不足や朝ごはんを食べていないときは、転びやすくなったり、集中できなかつたりして、思わぬけがにつながります。生活リズムを整えて、学習や運動に力いっぱい取り組むことができるようにしましょう。

## 休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝10分早くおきてみる



朝、バタバタしないよう前日に準備しておく



朝食後は出なくても便座にすわってみる



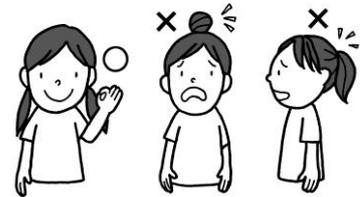
睡眠時間は大事 夜は早く寝る

身体測定を行います (変更する場合があります)

- ・9月2日(木) くすのき・1・2年
- ・9月3日(金) 3年
- ・9月6日(月) 4・5・6年

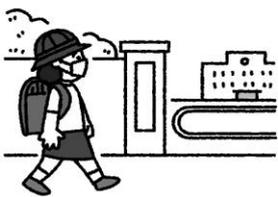
体操服を忘れずに持ってきてください。

身長を正確に測るために、髪を結ぶところを、頭の上や後ろにしないようにしてください。



## 気を引き締めて

## 感染予防



外から教室に入るとき



咳やくしゃみ、鼻をかんだとき



給食(昼食)の前

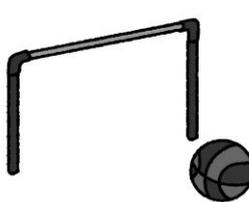
## しっかり手洗い忘れずに!



そうじの後



トイレの後



共有のものを触ったとき

### 保護者の方へお願い

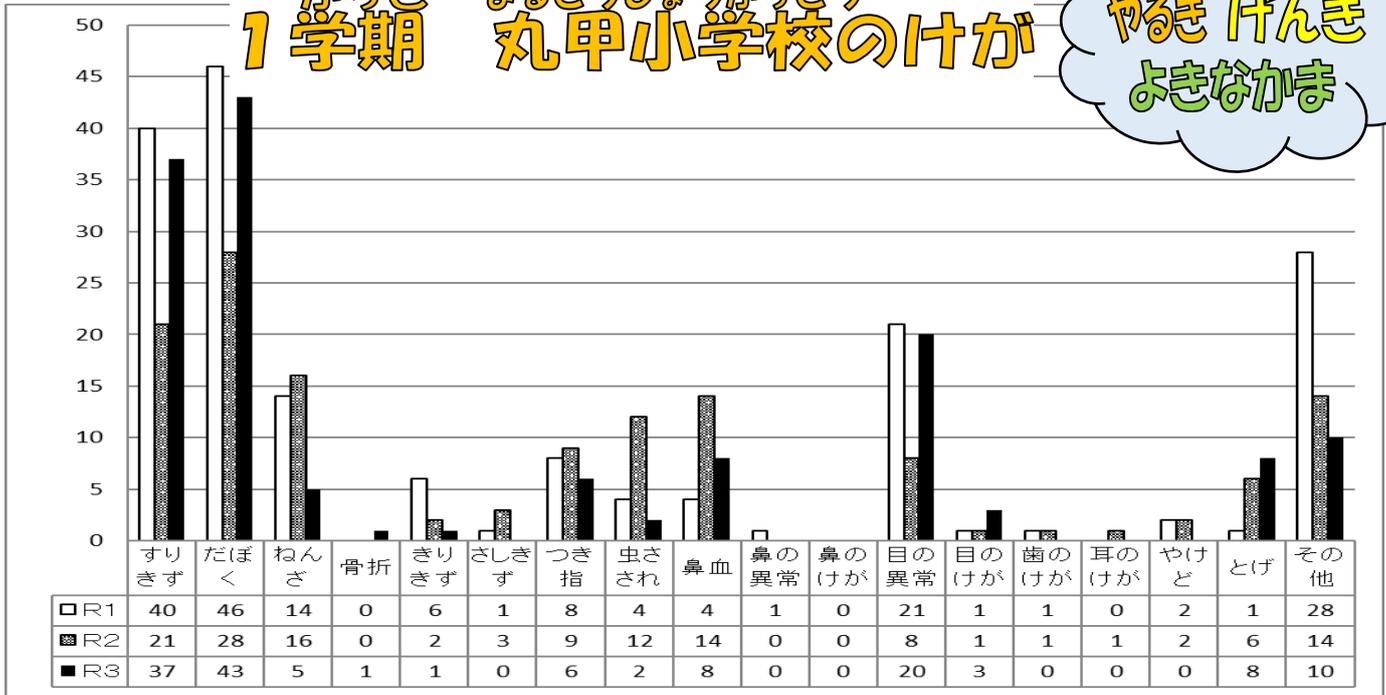
- ① 登校前の健康観察と検温、健康観察カードへの記入を確実にお願いいたします。また、同居の家族を含めてかぜ症状等がみられる場合や、新型コロナウイルスの感染が疑われる場合は、お子さんの登校を控えるようお願いいたします。
- ② マスクやハンカチなど(予備を含む)、持ち物について、忘れ物がないかを、お子さんと一緒に確認をお願いいたします。

学校でも感染予防対策を徹底していきます。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

# がっき 1学期

# まるこうしょうがっこう 丸甲小学校のけが

やるき げんき よきな かま



1学期には、全部で144件のけががありました。そのうち、病院の受診が必要だったけがは、8件でした。頭や顔のけがが増えています。一人ひとりが少し気をつけることで、防ぐことができるけがも多くなりました。  
(R2年度は、1学期が短かったため、けがが少なくなっています。)



## 振り返ろう！ 校内でのすごし方



ろう下を走っていませんか？



曲がり角で 気をつけていますか？



階段でふざけていませんか？

## 正しい応急手当、できますか？



### 頭をぶつけた

まず、しっかり氷のうなどで冷やそう。しばらくは、激しい運動はしないで静かに休もう。



### 目にゴミが入った

水でゴミを洗い流そう。手でゴシゴシすると目に傷がつくことがあるので注意してね。

### すり傷ができた



水道の水で傷口をよく洗おう。傷口についた砂や土などの汚れを洗い落とそうね。

### つき指をした



冷たい水や氷を入れたビニール袋などでしっかり冷やそう。指を引っ張るのは、やめようね。

## 手当てを受けるときに 伝えてほしいこと

