

ほけんだより 9月

令和3年9月6日
新宮北小学校
保健室

(おうちのひとといっしょによみましょう。)

2学期が始まり1週間ちょっとたちました。全学年の発育測定も終わり、大きくなっているみなさんの元気な姿がみられ、とてもうれしく思っています。しかし、新型コロナウイルス感染症の感染状況は、まだとても心配な状況ですね。学校はたくさんの方が集まる場所です。一人一人が自分の体を守るため、そしてまわりの人を守るために、感染対策をしっかりと行っていきましょう。

ちゃんとできているかな？

★手洗をしっかりとしよう！

- せっけんを使って30秒くらい行いましょう。
- 手のひら、手の甲、手首、指の間、爪のまわりまでしっかりと洗いましょう。
- 親指や手首はくるくるにぎって洗うといいですよ。
- 遊んだ後、みんなで使う物(共有の物)を使う前と後、給食の前と後、トイレの後、そうじの後、必ず手洗いをしましょう。
- 消毒だけで済ませようとせず、しっかりと手洗いをしましょう。

★マスクをきちんとつけよう！

- マスクは、すき間なくつけよう。鼻が出ている人はいませんか？鼻までしっかりマスクでおおえるように、サイズがあつたものを使いましょう。
- 給食の時以外は、できるだけはずしません。
- 暑いときは、人との距離をたくさんとってはずしましょう。
- マスクをはずしているときは、おしゃべりはしません。給食は、だまって食べます。

9月9日は「救急の日」!

みなさんはけがをした時に、応急手当ができますか？応急手当の「あいうえお」を紹介します。

あ せいにする

ケガしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。

い たみがなくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。

うえ にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。

お さえる

包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。

おうちの方へ

毎朝、健康観察カードの記入など、お忙しい中、感染症予防にご協力いただきありがとうございます。

現在、学校において体調が悪くなったお子さんについては、早めに対応するようしており、授業に参加出来ないようであれば、発熱がなくても、お迎えのご連絡をさせていただいています。お忙しいとは思いますが、ご都合をつけて早めにお迎えに来ていただきますようご協力よろしくお願いいたします。(※兄弟がいる場合は、一緒に早退になります。)

引き続き、登校前の健康観察を怠りなくしていただき、カードにチェックが入るような場合は、無理をせず、ご家庭で様子を見てください。