

# ほけんだより



令和5年9月1日(金)  
新宮町立新宮北小学校  
保健室

※おうちのひとといっしょに読みましょう。

ついに2学期が始まりました。元気な姿のみなさんに会えるのを楽しみにしていました。夏休みにどんなことをしたのか、ぜひ保健室で話を聞かせてくださいね。

さて、心も体も夏休みモードから学校モードに切りかえていかなければなりません。まだ暑さも続いているので、体調を崩さないように生活リズムを整えて楽しい2学期にしていきましょう!

生活リズムを  
学校モードに  
戻そう!



できるようになろう  
応急手当

9月9日は「救急の日」です。けがをしてしまったときのために、手当の仕方を覚えておきましょう。応急手当をすると、けがの悪化を防いだり、早く治したりできますよ。

また、ほんの不注意から起きているけがは、注意すると防ぐことができます。日頃から気を付けて行動できるといいですね。



すり傷:傷口を洗う

つき指:氷で冷やす



切り傷:清潔なガーゼを当てて押さえる



打撲・ねんざ:冷やして安静にする



やけど:水道水で冷やす

けがを予防するためには、どんなときに起こりやすいのかを知っておくことも大事です。一人ひとりが、「向こうからだれか来るかも」「走って転んだら…」と、少し気をつければ、けがを減らすことができますよ!

おうちの方へ  
夏休みは、家族で過ごす時間が一段と多くあったことと思います。休みの間にいろいろな経験を通して心や体の成長を感じた場面もあったのではないのでしょうか。

2学期が始まり、すぐに発育測定を行いました。子どもたちには「はついくそくていのきろく」を渡していますので、ご家庭でもお子さんの成長について一緒にお話していただけたらと思います。

体のことや夏休みの間にお子さんの様子で気になったことなどがありましたら、連絡帳や電話等で気兼ねなく保健室までお知らせください。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。



ケガをしやすいのは  
こんなとき!?

- 慌てているとき  
周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕も持って行動しよう。
- 油断しているとき  
「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。
- 疲れているとき  
前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。