# ほけん だより 9月

令和５年８月３１日　さいたま市立大久保東小学校　Ｎｏ．６

夏休みが終わり、いよいよ２学期が始まりました。みなさんは夏休み中に「早寝、早起き、朝ごはん」の規則正しい生活を送ることができましたか？９月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。夏の疲れが出やすい時期ですが、体調管理に気をつけて、２学期も元気よく学校生活を送りましょう！

・・８・９月の保健目標・・

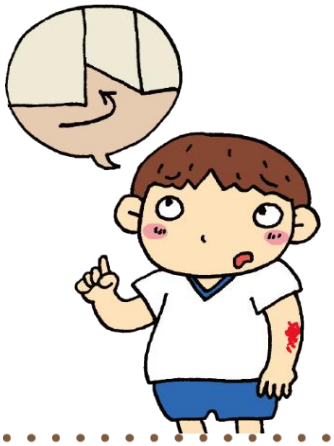
**けがをふせごう**

## けがをしたときのことを、正しく伝えよう

けがをしないことが一番ですが、けがをしたときにはそのときの様子を正しく伝えられるように、練習してみましょう。

**①いつ**

今日の２時間目、体育館に行こうとしたときに



**②どこで**

ろう下の曲がり角で

**③どうして**

よそ見をしていたから、前から来た人に気が付かなくて、ぶつかって

**④どこを　⑤どうけがした**

転んで、ひじをすりむいた

※傷口がよごれている場合は、傷口を水で洗ってから保健室に行きましょう！

**やさしい気持ち、すてきだね**

**（でも、ここに注意してね）**

※けがしている人を助けてあげるやさしい気持ち、すてきです！　でも、他の人の血には、絶対に触らないようにしましょうね。

# 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、余裕を持って行動しよう。

## 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。

# できるようになろう 応急手当

### 打撲・ねんざ

冷やして安静にする

### すり傷

傷口の砂や泥を水で洗う

保健室に行く前にできるといいですね！

### 切り傷

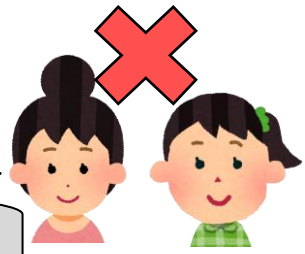
傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

### やけど

痛みがなくなるまで、流水で冷やす

## ＊＊9月・10月の保健行事＊＊

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9月 | 4日（月） | 身体計測 | 5・6年 |
| | 5日（火） | 身体計測 | 3・4年 |
| | 6日（水） | 身体計測 | 1・2年・けやき |



身体計測がある日は、頭の上で髪の毛を結んだり、ポニーテールにしたりしないようにしましょう。身長が正しく測れなくなってしまいます。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9月20日（水） | 歯科健診 | 1・3・5年 |
| 10月 5日（木） | 歯科健診 | 2・4・6年・けやき |

## 【おうちのかたへ】

日頃より、本校の保健活動に御理解御協力をいただきありがとうございます。２学期も、保健室から様々な保健情報を発信していきます。よろしくお願いします。

★具合が悪く早退をする場合や、けががあった際に御家庭へ連絡をします。年度当初に記入いただいた**緊急連絡先**が、２学期に入り変更があった場合はお知らせください。