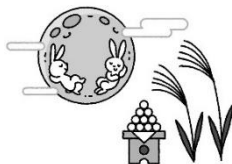


♪ じどうようほけんだより ♪



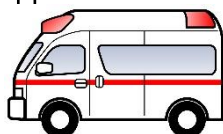
令和 5 年 9 月 7 日
藤沢市立大庭小学校保健室

ほけんだより 9月号

9月に入り新学期が始まりました。少しずつ夏休みモードから学校モードにきりかえられるように規則正しい生活習慣を心がけていきましょう。熱中症対策も引き続き行っていきましょう。

がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標

けがのない あんぜん せいかつ 安全な生活をしよう



が か きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日

☆^{おうきゅうてあて}応急手当クイズ☆

☒ お う き ゆ う て あ て た だ 応急手当、正しいのはどっち？

はな ち
鼻 血



□ うえ 上を向く
□ した 下を向く

やけど”



□ ^{みず}すぐに冷やす

□ 水ぶくれはつぶす

ぶりきぶ



□ よく洗う あら
□ すぐに絆創膏を ばんそうこう
はる

つきゆび



□ ひっぱってのばす
□ 動かさずよく冷やす

だ ぼ く ね ん ざ
打撲・捻挫



□動かさずよく冷やす
□動かさずよく確認し、もむ

きゅうきゅうしゃ
救急車



☐ 119番に電話
☐ 110番に電話

⑥ 救急車：119番に電話・・・救急車をよぶ前には、必ず近くの大人を呼びましょう。

⑤ 打撲・捻挫：動かさずよく冷やす：よく冷やすことで痛みを軽くすることができる。

④ つきゆひ：動かさずよく冷やす・無理に動かすと、痛みがひどくなるためしーかり冷やす

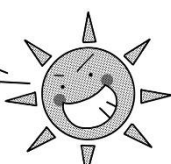
③ すりきず：よく洗うこと、よく洗うこと、砂や土、ばいじんを洗い流すことができる。

② やけと：すくなく冷やす・水ぶくれをやるそばいきんかんか入ることも・しーかりい冷

① 鼻血：下を向く・上をむくと鼻血がのどに入る危険も！

【クイズの答え】

まだまだ^{あつ}暑いよ



すいぶん ほきゅう
水分補給
わす
忘れずに。

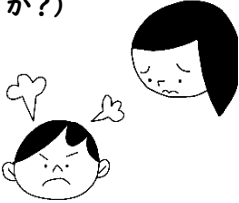
暑い日が続いています。すいとうを必ずもってきましょう。
お家のひとと相談して、持ってくる量を決めてきてくださいね。

保護者用保健だより

◎ご家庭でのていねいな健康観察をお願いいたします。

8月も気温が30度を超えて暑い日が続きました。夏休み明けのこの時期は例年、体調を崩す児童が多いです。学校生活を元気に過ごすためには、ご家庭での協力が必要となります。朝、お忙しいと思いますが、お子様のていねいな健康観察をしていただきますようお願いいたします。また、朝から体調不良がみられる場合は、ご家庭でゆっくり静養していただき、元気になってから登校していただきますようお願いいたします。

★健康観察のポイント★

①朝元気ですか？ ★観察のポイント 顔色や表情、発する言葉等 (怒っていないか、暗い表情ではないか?) 	②食欲はありますか？ ★観察のポイント いつも通りの食欲があるか？ 	③咳の有無はありますか？ ★観察のポイント いつもと様子が違う場合は病院の受診をお願いします。 	④頭痛等の風邪様症状はありませんか？ ★観察のポイント だるさ、頭痛、鼻水、吐き気等がないかもご確認ください。 	⑤いつもと様子が違うことはありませんか？ ★観察のポイント 泣いている、動きが鈍い等 
--	--	--	--	---

【引き続き水筒の持参をお願いします！】

今年は11月頃まで暑い日が続くと報道されています。

水筒の持参をよろしくをお願いします。

気温が高い日または湿度が高い日は水分を子どもたちは多くとります。

水分補給がしっかりできるように多めに持たせてあげてください。



<9月の保健行事 ※日程変更の場合は別途ご連絡します。>

5日(火)	6年 身体計測
6日(水)	5年 身体計測
7日(木)	3年 身体計測
8日(金)	4年 身体計測
11日(月)	2年 身体計測
12日(火)	1年 身体計測
13日(水)	おおば級 身体計測
14日(木)	修学旅行前内科検診

【当日の準備】

●体操着をわすれずにご用意ください。



●身長を測る際、髪の毛を上留めすると正しく測定できません。

髪の毛は低い位置でまとめてきてください。

★6年生 修学旅行前内科検診・・・9月14日(木)13時5分～

児童の持ち物：「修学旅行健康調査票」

内科学校医による修学旅行前の健康診断を実施します。

「修学旅行健康調査票」と【日光修学旅行前健康調査】を元に内科校医が健康診断を行います。「修学旅行健康調査票」は、当日使用しますので忘れずにご持参ください。