

ほけんだより 9月

令和3年9月2日（木）福山市立曙小学校 保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。楽しい夏休みを過ごせましたか？2学期は行事がたくさんあります。みんなで協力して楽しく活動ができるようにしましょう。

コロナ感染症が猛威を振っています。1学期に続き、手洗いなど予防できることをしてください。



9月1日は防災の日でした。夏休み中も大雨が続きましたね。日本は地震も多く、いつ災害がくるかわかりません。災害が起きたとき、起きる前にできることを家族会議をして話し合っておきましょう。

こんなことを話し合ってみてください。

家の中の対策は？

- 大きな家具や家電の固定
- 備蓄用品の確認



家にいるときに災害がおこったら？

- 役割分担の確認
- 非常用持ち出しバックの確認



別々の場所にいるときに災害がおこったら？

- 連絡方法や集合場所の確認

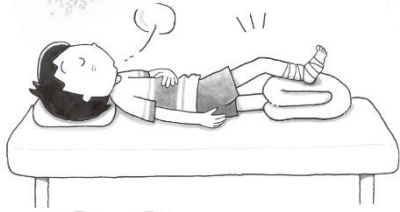


- 登下校の道や家の周りの危険場所の確認



9月9日は救急の日

みなさんも体育の時や休み時間にけがをすることがありますよね。けがをしたときはどうしていますか？保健室でも応急手当の「あいうえお」をしています。みなさんも覚えてくださいね。



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。



あんせいにする

ケガしているところを動かさず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。



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。

い たみがなくなるまで冷やす

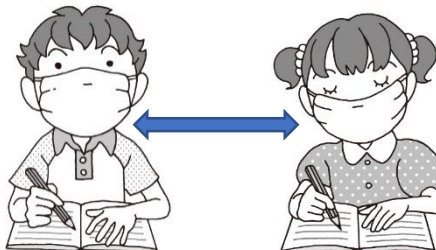
氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。

感染症予防をしっかりとしよう！！

全国にコロナ感染症が蔓延し、福山市でも毎日多くの感染者が出ています。曙小でも感染を抑えるために、分散登校になりました。感染が拡大しないように、今までしてきたことを徹底しましょう。一人一人が意識することが大切になってきます。我慢することが多いですが、みんなで乗り切りましょう！！



外から帰ってきたとき、トイレの後、食事の前後のてあら手洗い



マスクをして、距離を保つての授業



毎日、マスク（予備も）・ハンカチ・ティッシュを持ってくる