

2022年(令和4年)9月

NO.6

福山市立熊野小学校  
保健室



# ほけんだより



## 2学期が始まります!

友だちに会えるのを楽しみにしていた人、運動会の練習が楽しみだなという人、暑いのがイヤだなあという人、感染症が心配だなあという人、いろんな気持ちの人がいると思います。何か気になることや、心配なことがあったら、先生たちやお家の人、だれかに相談してくださいね。2学期も、みなさんが笑顔になれるよう応援します。



9月の  
ほけん目標

## けがや病気の予防について、

### 9月9日は救急の日



今、新型コロナウイルスの影響で、病院などで働いている方は、とても大変な中、私たちのために、働いてくださっています。

そんな方たちのため、そして、自分のためにも、防げるけがを防いだり、体調不良を悪化させたりしない『健康管理の力』を身につけてほしいと思います。どんなことができるかな?(ヒントがおたよりのうら面にもあります。)

## かんがえてみよう!

運動するとき  
チェックしよう

### かきくけこ

- かみ(髪)はまとめておこう
- きつてあるかな?  
手足のツメ
- くつのはきか  
はきか合っている?
- けが予防の  
準備運動
- こまめに水分  
忘れずに



## 感染症対策が続きます

1学期と同じような対策を2学期も行います。とくに次のことについて、みんなで、気をつけていきましょう。

●毎朝、体温を測って、『健康観察カード』を提出します。

※かぜの症状がある人は、お家で体を休めてください。

また、病院でみてもらって、いつから学校へ行ってもいいか相談してください。

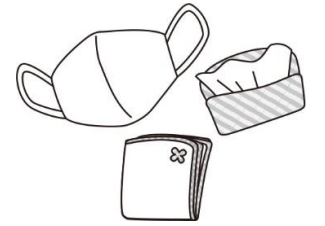
●教室の換気をします。

●給食の時、黙食をします。

(ランチョンマットを忘れないように、持って来てください。)

●体調で気になることがあったら、無理せず、早めに先生たちに知らせてくださいね。

また、席によっては、エアコンの風を寒く感じる場合があります。上着を準備して、上手に調節してくださいね。



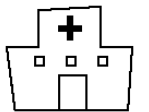
## おうちの方へ

2学期も、引き続きよろしくお願ひします。

夏休み中も、健康管理にかかわって、ご協力をありがとうございました。2学期も、引き続き、感染症対策等、ご理解とご協力をよろしくお願ひします。

■風邪症状がみられる時は、ご家庭での休養と、かかりつけ医への受診をお願いします。

■児童本人や同居家族の方が、保健所や医師の指示により、PCR検査を受けることになった場合は、学校へお知らせください。



## 運動会の練習が始まります

■毎日、お茶を忘れず、持たせてください。

(暑さが厳しい時間帯をなるべくさけて計画するなどしていただきますが、心配な場合は、スポーツドリンクも持たせていただいて構いません。安全のため、5月31日付け「マスク着用の考え方及び熱中症対策について」のお知らせにもあるように、友達にあげない、容器に注意するなどの注意事項を守ってください。)



うら面もあります



# 気をつけて!

# ケガするかも!?



どうすればケガをしないか、考えてみよう

どうすれば自分も友だちもケガをしないか、考えてみよう

① \_\_\_\_\_  
② \_\_\_\_\_  
③ \_\_\_\_\_

④ \_\_\_\_\_  
⑤ \_\_\_\_\_  
⑥ \_\_\_\_\_

## ポイントは...!



- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺
- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺
- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

みなさんが「面倒だな」と感じる決まり事にも、きちんと意味があります。また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら…」と思っていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。どうすればケガを防げるか、考えてみましょう。



## AEDの設置場所

がっこうでは、しょくいんしつ うしろ (プール側) に、置いてあります。  
もし、たおれている人を見かけたら、おとなに知らせ、AEDをその人のいるところへ、持っていきます。

## あほえてあうい こんなときどうする?

ボールがあたった  
+ ビニール袋に水を入れて冷やす

目にゴミが入った  
+ 洗面器に水を入れてまばたきをする

ひざをすりむいた  
+ 傷口の汚れを洗い流す

鼻血が出た  
+ 小鼻をつまんで下を向く

足首をひねった  
+ 安静にして冷やす

ゆびを切った  
+ 清潔なガーゼやハンカチをあて、おさえる