

ほけんだより

第5号
令和4年9月1日発行

練馬区立向山小学校
保健室

児童数配布

まいにちあつ ひ つつ なつやす からだ あつ な たいへん
毎日暑い日が続いた夏休みでした。体が暑さに慣れるのに大変だった
ひと
人もいたのではないのでしょうか。2学期も引き続き、コロナウイルスの
かんせんぼうしだいさく つつ てあら おこな
感染防止対策は続きます。手洗いをしっかり行い、ソーシャルディ
スタンスにちゅうい す
タンスに注意して過ごしましょう。



が つ か きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日



応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きずぐち すいどうすい
きず口を水道水で
きれいに洗う

鼻出血



ふんいじょう
10分以上は
鼻をつまんで下を向く

やけど



すいどうすい ふんいじょう
水道水で20分以上は
冷やす

だぼく・ねんぎ



じゅぎょう しあい とちゅう
授業や試合の途中でも
すぐに保健室へ

けがの手当てで注意すること!



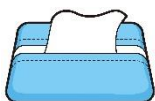
やけどの水ぶくれは
つぶさない!

水ぶくれを無理につぶすと、
ばい菌が入る原因になります。



血を止めるのに、ティッシュ
ペーパーを使わない!

傷口に細かいゴミがついてしまいま
す。ガーゼやハンカチを使いましょう。



突き指はひっぱらない!

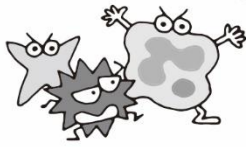
突き指はまず冷やします。引っばると

痛みやはれを悪化させてしまいます。



うらもあります

みんなが持っている 体のパワー



転んですりむいてしまった人、傷口は今どうなっていますか？
ケガは細胞が傷ついた状態。この細胞には自分で自分を治す力があ
ります。でもそれをジャマするものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。
でも大丈夫！ 血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口を
ふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートします。

みなさんの体にはこんなにすごい力があるので、ちょっとしたケガ
なら、何日か経つと治ってしまいます。ケガをしたときは傷口の汚れ
やバイキンをきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてね。



9月の保健行事

身体測定

5日(月) 4年生

6日(火) 3年生

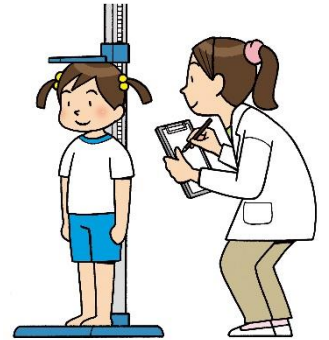
8日(木) 5年生

9日(金) 6年生

12日(月) 2年生

13日(火) 1年生

身長を測るので、髪を
結ぶときは当たらないよう
に注意してください。



5年生事前健診

16日(金)

学校保健委員会

29日(木)

※身体測定の日程は、行事や授業により、変更がある場合があります。

<保護者の方へ>

新型コロナウイルス感染症の流行がまだまだ収まらず、学校では新学期も続けて感染予防に取り組んでいきます。
その上で保護者の方には、以下の点でご協力をお願いします。

- 家庭での健康観察をお願いします。発熱等、具合の悪い場合は無理せず症状が収まるまで休養させてください。
- マスクの予備を持たせてください。また、こまめな手洗いを行いますので、清潔なハンカチ等を毎日持たせてください。
- 登校後、具合が悪くなり授業を受けることが困難な場合は、早めのお迎えをお願いします。確実に連絡がとれるよう、職場や携帯電話の番号等、連絡先の変更などがあった場合は必ずお知らせください。また、早退の場合は、他の児童との接触をさけるため、別室にて保護者の方の迎えを待つこともあります。