

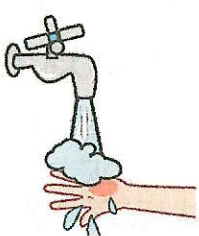
ほけんだより

令和4年9月5日 NO. 8
三神小学校 文責 渡邊博子

2学期が始まり、2週間がたちました。水泳学習、夏の暑さ…色々なことが重なり、体も心も疲れやすくなっています。まだまだ暑い日が続くと思います。そして、コロナウイルス感染症もなかなかおさまりません。夜更かしせず、早めに寝て、からだをゆっくり休ませましょう。ただし、ダラダラしすぎは要注意です。



ケガをした時 まずは自分でここまでやってみよう

すりきず	きりきず	はなち	やけど
			
きず口の汚れを 水道の水で洗い 流す	包帯を強めに 心臓より高く 血が出ている ところをキレイ なハンカチで押 さえる	うつむいて小 鼻を強くキュッ とつまむ	すぐに水道の 水でよく冷やす

そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げるものもあります。

うっかりした

【例】よそ見しながら教室の戸を閉めたら、友だちの手がはさまった。

ゆだんした

【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛びおりてねんざした。

あわてていた

【例】遅刻しそうなので、走ったら、石につまずいて、転んだ。



ふざけていた

【例】そうじ中ボールに乗って遊んでいたら、転んで頭を打った。

ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった。

「注意一秒、ケガ一生」なんて言葉もあります。1秒の注意で安全に。

感染症の予防方法を見直そう!

朝ごはんを食べよう。

ウイルスに負けないから作りには、栄養が必要です。



マスクをしっかりとしよう。

口と鼻をしっかりとおいましよう。マスクなしでのおしゃべりは×。

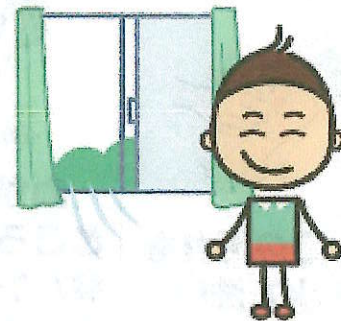


手洗いは、こまめにしよう。

登校後、休み時間の後、給食の前と後、トイレの後、外から帰ったら、みんなが使うものにさわった後は、必ず手を洗えば菌やウイルスを洗い流しましょう。

空気の入れかえをたくさんしよう。

今、流行しているコロナウイルスを予防するためには、換気(空気の入れかえ)がとても大切だと言われています。まだ、暑い時期ですが、エアコンの使用中でも、窓をあけて、常に空気が入れかわるようにしましょう。



毎朝の体温測定・健康チェックもしてね。



早く寝てからだの調子を整えることも大切です。

熱中症にもまだまだ注意が必要です!!

★ 運動前、運動中、運動後にしっかり水分補給をしよう。

★ 汗はしっかりふこう。着替えも大切です。

外で、暑くて苦しい時は、マスクをはずして、ソーシャルディスタンスを忘れずに!

