

ほけんだより

9月

家の人と
読みましょう

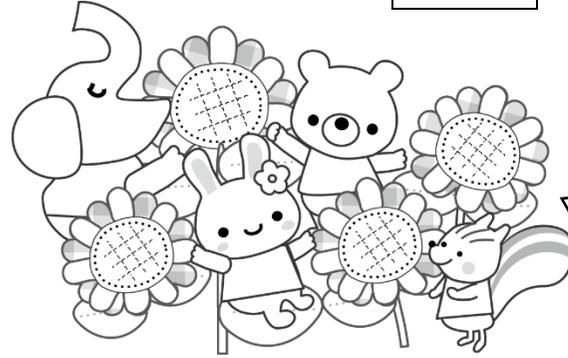
鴻巣市立広田小学校 保健室 2020. 8. 24

家庭数

例年より短い夏休み、楽しく過ごせましたか？けがや病気をしてしまった人はいませんか？まだ厳しい暑さが続きます。熱中症予防の観点からも、感染予防の観点からも、早寝・早起き・朝ごはんは大切です。おすすめの朝ごはんは、おにぎりと味噌汁です！塩分、水分を意識して摂りましょう。

9月の保健目標

けがについて考えよう！



9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。この機会に、各御家庭で、救急箱をチェックしてみてください。

9月の保健行事

日	月	火	水	木	金	土
		1 眼科検診 13:30~ (全学年)	2	3 内科健診 10:30~ (1・2・3年)	4 発育測定 (1・2・3年)	5
6	7 発育測定 (4・5・6年・ ひまわり)	8 内科健診 10:30~ (4・5・6年・ ひまわり)	9	10 歯科健診 9:00~ (全学年)	11	12
13	14	15	16 耳鼻科健診 13:15~ (全学年)	17	18	19

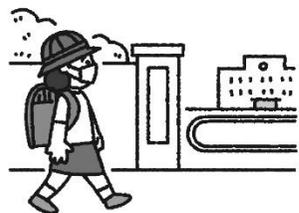
※問診票の御記入、御提出を明日 25 日 (火) までによりしくお願いします。健診の参考資料にします。

※各検診とも、感染予防には細心の注意を払い実施します。

元気のもと！夏野菜

8月31日は8〔や〕3〔さ〕1〔い〕で『野菜の日』。毎日の食生活の中で、野菜が欠かせないことはご存じのとおり。「野菜ジュースを飲めば…」ということではなく、野菜そのものを食べて、味わって、栄養として元気な体作りに役立ててほしいと思います(食べ物をよく噛むことも、歯と口、全身の健康につながります)。とくに、かぼちゃ、トマト、なす、ピーマン、とうもろこし、枝豆など、旬の夏野菜がオススメです！

しっかり手洗い忘れずに！



外から教室に入るとき



咳やくしゃみ、鼻をかんだとき



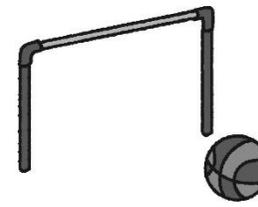
給食(昼食)の前後



そうじの後



トイレの後



共有のものを触ったとき

夏バテ

こんな人は要注意！

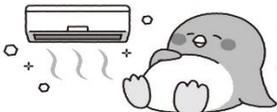
冷たいもの大好き！

胃腸が冷やされて
食欲が落ちていませんか？



クーラー大好き！

設定温度は
低すぎませんか？



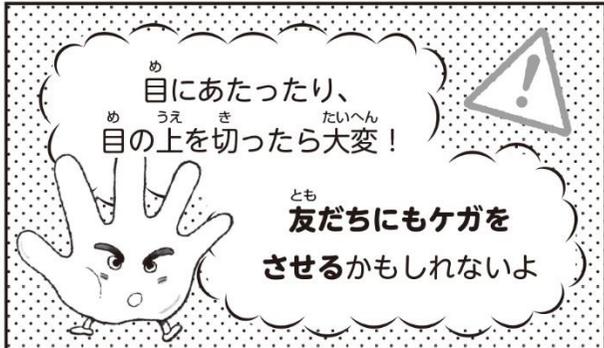
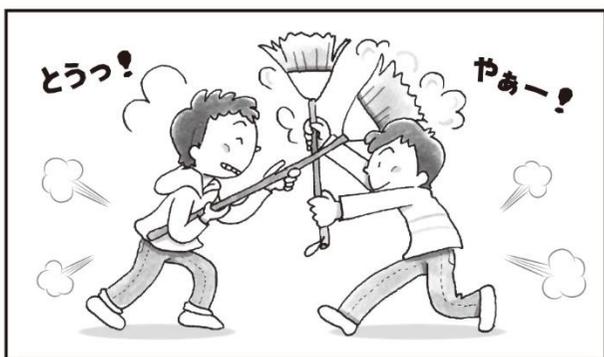
夜ふかし大好き！

遅くまでゲームやスマホを
していませんか？



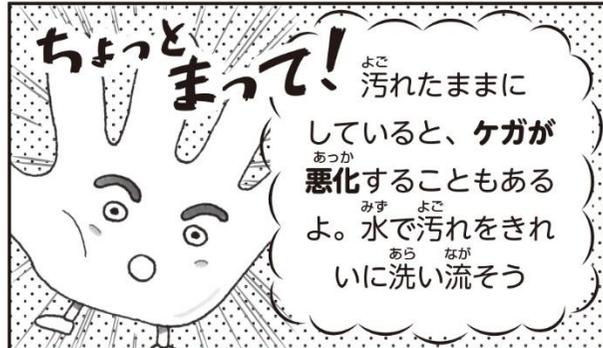
ちょっとまって！
ケガする前・ケガしてしまったらぜひ見たい？

掃除の時間 じ かん



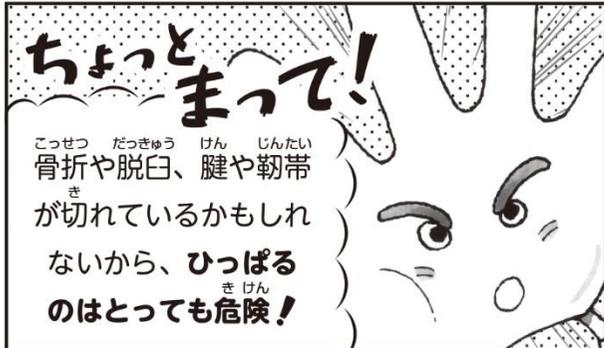
道具を正しく使ってケガを防ごう！
まわりもよく見てね

休み時間 やす じ かん



きれいに洗って、自分で治そうとする力
「自然治癒力」を助けてあげてね

体育の時間 たいいく じ かん



運動前の準備運動も大切だね。
つきゆびくらい...と思わず、安静に

覚えておきたい RICEって何?

- R**est あんせい 安静にして動かさない
- I**cing いた 痛いところを冷やす
- C**ompression おさへて 押さえて圧迫
- E**levation しんぞう 心臓より高くあげる

応急手当 3つの「ない」

- 動かさない**
ケガをしたところは無理に動かそうとせず、安静に
- こすらない**
目に入ったゴミや、すり傷についた砂はこすらず、水で洗い流そう
- あたためない**
まずは、冷やす。腫れや内出血をおさえて痛みを軽くしよう