

ほけんだより

9 月 号
尾道市立因北小学校
令和2年9月1日



まだまだ残暑が厳しい中、朝夕は少し風が涼しくなり、秋の気配を感じる季節になりました。季節の変わり目で体調を崩すこともあるので、生活リズムを整えながら元気に2学期も過ごしていきましょう。

元気にすごすための4つのポイント

- POINT ①早起き**
毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。
- POINT ②朝ごはん**
寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。
- POINT ③水分補給**
熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。
- POINT ④お風呂**
シャワーだけですませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

保護者の方へ

1学期に実施した健康診断の結果、受診の必要があると診断された児童へお知らせを配付しました。8月下旬に学校が再開してから受診結果が次々と学校に届いています。感染症流行で心配される中、児童の健康管理についてご理解・ご協力いただきありがとうございます。気になること、不明なことがあれば、担任や養護教諭へいつでもご相談ください。

休み明けの月曜日に体調不良を訴える児童が増えています。日中の暑さ、運動不足、睡眠不足などが関係していると考えられます。平日は学校で一生懸命勉強する子どもたちの姿を見ると、休日は疲れがどっと出ているのではないかと心配です。生活リズムが乱れていないか、子どもたちの表情はどうか、ご家庭でも見守っていただければと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。

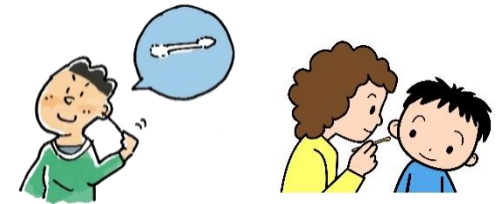
耳鼻科検診があります



日 時	対象学年
9月 7日 (月) 13:30~	1年生・2年生
9月 9日 (水) 13:30~	5年生・6年生
9月11日 (金) 13:30~	3年生・4年生

《耳そうじをしておきましょう》

耳鼻科検診では、毎年、耳垢栓塞（耳垢が詰まっている）と診断される児童が多くいます。耳垢栓塞は、耳鼻科へ行って耳垢を除去してもらって、診察を受けないといけません。スムーズに検診が受けられるように、耳鼻科検診の前には、必ず耳掃除をしましょう。自分で耳掃除ができない人は、おうちの人に手伝ってもらいましょう。



※感染症予防のため、検診の直前までマスクをつけて待ちます。人との距離を空けて、静かに順番を待ちましょう。

こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

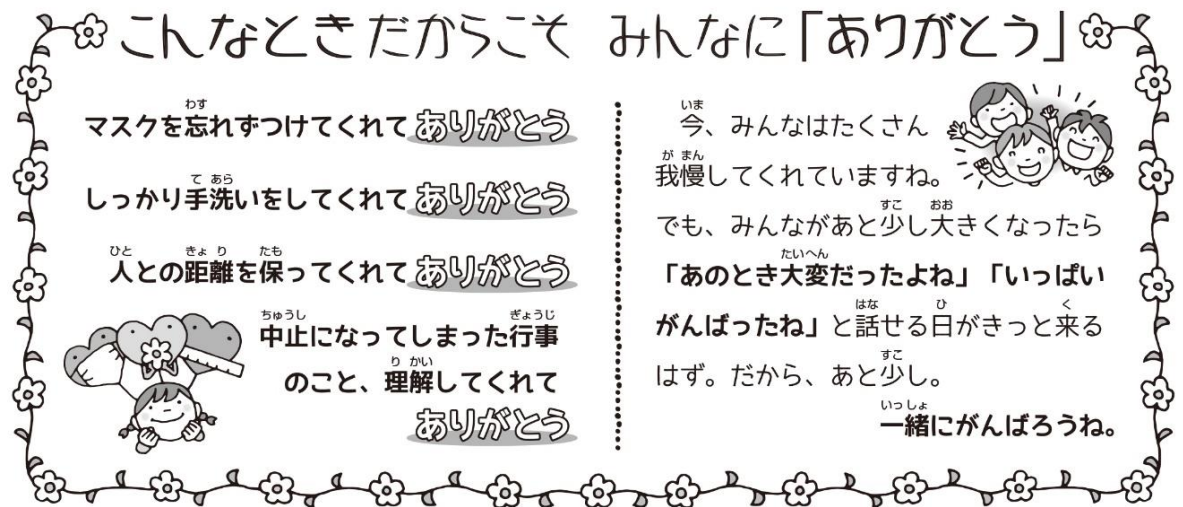
マスクを忘れずつけてくれて **ありがとう**

しっかり手洗いをしてくれて **ありがとう**

人との距離を保ってくれて **ありがとう**

中止になってしまった行事
のこと、理解してくれて **ありがとう**

今、みんなはたくさん
我慢してくれていますね。
でも、みんながあと少し大きくなったら
「あのとき大変だったよね」「いっぱい
がんばったね」と話せる日がきっと来る
はず。だから、あと少し。
一緒にがんばろうね。



9月9日は救急の日

いくつ分かるかな？9のチェック！

ケガをしたときは

1

わっ
鼻血が出た！

- 1 あおむけに寝る
- 2 首の後ろをたたく
- 3 下を向いて鼻をつまむ

2

いたっ！
血…血がっ

- 1 氷で冷やす
- 2 傷口をハンカチなどで押さえる
- 3 そのままばんそうこうを貼る

3

あっ
あちち！

- 1 冷却シートを貼る
- 2 すぐに水で冷やす
- 3 アロエをぬる

もしものときは

4

倒れている
人を見つけ
たら？

- 1 軽く肩をたたいて呼びかける
- 2 大きく揺さぶって反応をみる
- 3 知らないふりをする

5

AEDって
何を
するもの？

- 1 脳を刺激して意識を戻す
- 2 筋肉を刺激して体を動かす
- 3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す

6

胸骨圧迫
するのは
どの辺り？



救急車のことは

7

呼ぶときは？

- 1 110番
- 2 117番
- 3 119番

8

呼んでから
到着するまで
どれくらい？

- 1 8.7分
- 2 16.2分
- 3 20.3分

9

全国で
約何台ある？

- 1 500台
- 2 3,200台
- 3 6,300台

〇の数

9

8以上	ばっちりいい感じ！ 友だちにも教えてあげよう
5~7	もう少し！ まちがったところを見直すと、 もっとパワーアップするね
4以下	もう一度チャレンジしてみよう！ 次はパーフェクトかも？

何の数字かな？

304