

ほけんだより 9月

☆うちのひととよみしょう☆ 河内長野市立天野小学校 令和4年9月1日 No.6

2学期を元気にスタートしよう!

夏休み明け、久しぶりに見るみなさんは、少したくましくなったように思います。それぞれに楽しい夏休みを過ごせたと思います。これから始まる学校生活を元気に過ごすために、「はやね・はやあき・朝ごはん」で生活リズムをととのえましょう。



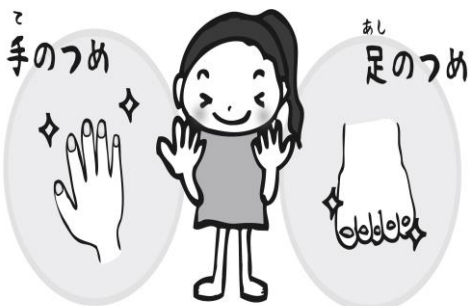
9月保健行事



実施日	検診・検査項目	実施時間	対象学年(クラス)
9月5日(月)	身長・体重測定	2限~	1年生・2年生・3年生
6日(火)	身長・体重測定	2限~	4年生・6年生
7日(水)	身長・体重測定	3限	5年生

短くきれいに

あなたのつめ、のびていませんか?



意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなどの大切な役目がありますが、のびすぎるとひっかかりやすくなり、けがのもとです。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックしましょう。足のつめも忘れないでね。

保護者の皆さまへ

9月以降もしばらく気温の高い日が続くようです。また、運動会の練習も始まります。熱中症予防のため、子ども達が学校で十分に水分補給が出来るよう登校の際は、水筒を必ず持たせて頂きたいと思ひます。ご協力どうぞよろしくお願い致します。

まだ暑いです!



ここにも!! 学校内にひそむ けが・事故のキケン

学校ではいろいろな場所でけがが起こります。これを少しでもへらしていくためには、まず、どこで起こりやすいのかわかることが大事。たとえば、体育館やグラウンドは体育や運動、遊びで体を動かすところなので、やはりけがが多くなりますね。また、ほかには、こんなところがあげられます。



⚠️ ろうかの曲がりかど ⚠️ かいだん ⚠️ 出入り口(とびら)

こうした場所でのけがは、一人ひとりが「向こうからだれか来るかも」「走ってこるんだら…」と、少し気をつければ、へらすことができるはずですよ!

正しい応急手当、できますか?

頭をぶつけた
まず、しっかり氷のうなどで冷やそう。しばらくは、激しい運動はしないで静かに休もう。

目にごみが入った
水でごみを洗い流そう。手でゴシゴシすると目に傷がつくことがあるので注意してね。

すり傷ができた
水道の水で傷口をよく洗おう。傷口についた砂や土などの汚れを洗い落とそうね。

つき指をした
冷たい水や氷を入れたビニール袋などでしっかり冷やそう。指を引っ張るのは、やめようね。