



ほけんだより



令和4年9月1日
杉並区立堀之内小学校
校長 森 孝
養護教諭 鳥居 香菜江

がっき はじ 2学期が始まりました

夏休みが終わり、ついに2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続く、行事もあります。生活リズムをとりもどすことができないと、疲れやすく、体調不良にもつながります。正しい生活リズムで体調をととのえとともに、水分補給・感染予防をしっかり行っていきましょう。

♪ 正しい生活リズムを取りもどそう♪

早ね早起きをしよう

夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

朝日を浴びよう

朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

朝食を食べよう

朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

運動をしよう

日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

引き続き、健康観察をお願いします

毎朝検温し、カードに記入して持たせてください。感染拡大防止にご協力をお願いいたします。



9月9日は救急の日です

～自分でできる3つの手当て～



あら 洗う

傷口は消毒しません。消毒液を使うことで、傷を治そうとする細胞まで殺菌してしまうからです。水道水で傷口のよごれをしっかりと落としましょう。

ひ 冷やす

だぼく・つき指・ねんざは、安静にして冷やします。近くに冷やすものがなかったら、流水で冷やしましょう。



おさえる(止血する)

鼻血が出たときは、鼻の小鼻を強くつまむようにおさえて止血しましょう。切り傷のときは、傷口をハンカチなどでおさえて止血します。

救急の日



～こんなときはすぐに大人を呼びましょう～



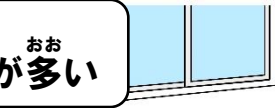
いしき 意識がない



あたま 頭を打った



しゅっけつ 出血が多い



こっせつ 骨折の疑い

