

# ほけんだより



令和5年9月1日  
乙女小学校 保健室

長い夏休みが終わり、学校が再開しました。生活リズムが変わると、体調がすぐれないことがあります。規則正しい生活習慣を心がけ、少しずつ学校生活に慣れていきましょう。

また、新型コロナウイルスの感染も完全になくなったわけではありません。基本的な予防は引き続き行い、2学期も元気に過ごせるようにしましょう。

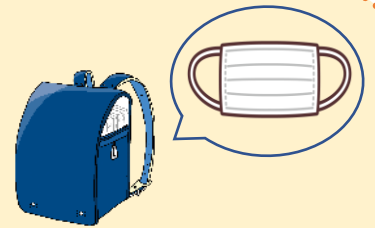


## 手洗い・マスク もう一度チェック

マスクを外すようになってから、給食当番なのにマスクを忘れてしまったという人が増えました。引き続き、ランドセルにマスクの予備を入れておいてください。咳が出る時はマスクをつけることも大切です。自分の体調に合わせて、必要な時はつけましょう。また、手洗いの意識が以前に比べて低くなっているように感じます。感染症がはやっていてもいなくても、手洗いを習慣にして、健康に過ごせるようにしましょう。

### 2学期のはじめに…もう1度 Check!

- ランドセルにマスクの予備が入っていますか？
- ハンカチ・ティッシュを持ち歩いていますか？



初めての面談利用、保護者の方のみのご相談、お子様と一緒にご相談、1回だけの利用、どのような形でも可能です。お気軽にお声がけください。

## 2学期のスクールカウンセラー来校予定

9月	5日(火) 午前
	19日(火) 午前・午後
10月	31日(火) 午前
11月	21日(火) 午前
	28日(火) 午前・午後
12月	19日(火) 午前・午後

### 午前の面談

- ① 8:35~9:20
- ② 9:30~10:15
- ③ 10:25~11:10
- ④ 11:20~11:55

### 午後の面談

- ① 13:00~13:45
- ② 13:55~14:40
- ③ 14:50~15:35
- ④ 15:45~16:30

面談をご希望の際は、ご希望の日にと、時間を担任、または養護教諭にお伝えください。調整させていただきます。

基本的に、上記の時間で面談を行います。ご希望があれば時間の変更も可能です。お気軽にお申し付けください。

こんなときどうする？

# クイズ 運動と応急手当

今月の保健目標：けがを予防しよう



1 グラウンドでころんですり傷ができ、砂だらけに!

- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当してもらう
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する



3 がんばって走っていたら、足がつってしまった!

- ア マッサージしながら少しずつのばす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながらかめにたたく

2 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た!

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



4 バasketボールをとりそこねて、つき指した!

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っぱる
- ウ 動かさないようにして冷やす



【答え】1…ア 2…イ 3…ウ 4…ア



あなたのつめ、のびていませんか?

われる!

ひっかく!

はがれる!

意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときに支えるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、て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。



## 9月1日 考えよう! 備えよう! 防災の日

もし、〇〇で地震が起きたら?

登校時・下校時

たおれやすい自動販売機やブロック塀などからはなれます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることもあるので、かばんを頭のにせて守ります。



学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、物が落ちたりたおれてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。



自宅

ドアやまどが開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐに開け、出口を確保し、次の揺れや避難にそなえます。

