ほけんだより9月

2021 年 9 月 2 日（木）

丹 波 市 小 学 校 保 健 室

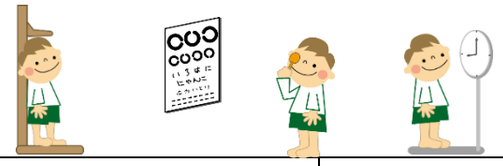
治療はおわりましたか？

夏休みがおわり、長い長い2学期が始まりましたね。

みなさんは充実した夏休みを過ごすことができましたか？1学期に行われた健康診断の結果、お知らせをもらった人は治療を済ませましたか？むし歯や視力は早めの治療や対応が大切ですよ😉

治療がおわったら、受診報告書を担任の先生まで提出してください

★2学期の保健行事★

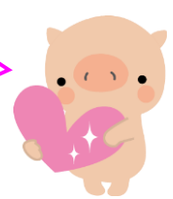


月	日	項目	対象	内容	注意事項
9	6～10	二測定	全学年	身長と体重を測ります 爪がのびていないかチェックします	髪の毛をおだんごやポニーテールにしない 爪を切ってくる
10	5～8	視力検査	全学年	見え方をチェックします	めがねを使っている人は持ってくる
	12	脊柱検査	5年生	背骨がまがっていないか検査をします	髪の毛が背中にかからないようにする 体操服を持ってくる
11	8～12	体重測定	全学年	体重を測ります 爪がのびていないかチェックします	爪を切ってくる

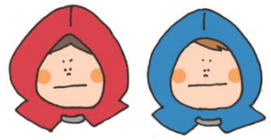
※日程は変更になる場合があります

自分と周りの人の命を守るために、感染症予防をつづけようね

規則正しい生活や適度な運動で、病気に負けないからだをつくることも大切なんだよ



9月1日は防災の日



火事や地震、台風や土砂崩れなどの自然災害に備えることの大切さを考える日です。

雷から身を守るにはどうしたらいい？

①木の下に避難する　②その場で腹ばいになる

③建物のなかに逃げる

こたえ　③

火事で非難する場合に、まちがってるのは？

①姿勢を高くして移動する

②口と鼻をハンカチでおおう

③忘れ物があっても絶対に戻らない

こたえ　①

9月9日は救急の日

救急とは、急に大変なことが起こった時にそれを救うことです。特に、急に病気になった人やけがをした人に応急の手当てをすることです。救急箱、救急病院、救急車…「救急」という言葉、みなさんはどのくらい聞いたことがあるかな？

◆①～⑥のこたえをひらがなにして、下の□の中にある文字を消していってください。のこった文字を並びかえると、ある言葉になります。わかるでしょうか？

【ヒント】学校でけがをしたり、からだの調子が悪いときに来てほしい場所です。

①転んでひざをすりむいたら血がにじんできたので、水道の水でよく○○○ました。

②熱中症を予防するには、水分といっしょに○○○○をとるとよいです。

③足首をひねって、ねんざをしてしまったので、まず○○○ことにしました。

④指先を切って血が出たので、傷口をハンカチでおさえて、○○○○より上に指をあげました。

⑤ふつうのかぜにくらべて、インフルエンザの熱は○○○ことが多いです。

⑥せきやくしゃみが出るときは、まわりの人にうつさないように○○○をしましょう。

こたえ　①あらい、②えんぶん、③ひやす、④しんぞう、⑤たかい、⑥ますく、これらの文字を消して、のこった文字を並びかえると「ほけんしつ」

え	た	ら	や	ほ
か	ひ	ん	し	ん
い	す	し	い	く
ん	ぞ	つ	ぶ	す
ま	ん	う	あ	け