



ほけんだより



令和6年9月2日
一宮町立一宮小学校
保健室

2学期が始まりました。夏休みは、楽しく過ごすことができましたでしょうか。まだまだ気温が高く暑い日が続きますので、引き続き熱中症への注意が必要です。

また、季節の変わり目は体調を崩しがちです。毎日元気に過ごせるように、生活リズムを整えていきましょう。

今月の保健行事



検査・検診名	実施日	該当学年	検診についてのお願い
身体計測	3日(火) 4日(水)	全学年	髪は頭頂部で束ねず、低い位置でまとめてください。
修学旅行前検診	12日(木)	6年生	体を清潔にしておきましょう。
血圧・腹囲測定	18日(水)	4年生 希望者	町福祉健康課の保健師さんが血圧測定、学校職員が腹囲測定を行います。 腕まくりができ、服をめくって腹部が見せられるような服装をしてきてください。 ※小児生活習慣病予防検診10月2日(水) ※同意書の提出期限は、 <u>9月6日(金)</u>

ちりょうず ほうこくしょ 治療済み報告書の 提出をお願いします！

夏休み中に医療機関で治療を終えた方は、学校に治療済み報告書を提出してください。

まだ受診していない方は、早めの受診をお願いします。気になることがあれば、保健室までお声かけください。



ねっちゅうしょう ゆだんきんもつ 熱中症、油断禁物！

☆水筒を持参し、こまめに水分補給をしましょう。(水筒の中身は、お茶や麦茶、スポーツドリンクも可です。)

☆外に出るときは、帽子をかぶりましょう。

☆エアコンを適切に利用しましょう。





かつ か きゅうきゅう ひ
9月9日 * 救急の日



こんなとき、どうしたらいいの？

きず
すり傷



すいどうすい きすくち あら すな
水道水で傷口をよく洗い、砂や
つち よご お
土などの汚れを落としましょう。
ひつよう おう
必要に応じて、ばんそうこうや
ガーゼで保護しましょう。

だ
打ぼく



ひよう ひ
氷のうなどでしっかりと冷や
しましょう。
へんけい は いた
変形があるとき、腫れや痛みが
つよ
強いときは、いりょうきかん しゅしん
医療機関を受診して
ください。

め はい
目にゴミが入った



みす せんめんき なか め
水をためた洗面器の中で目をパチ
パチさせ、ゴミを洗い流しましょう。
て め きず
手でゴシゴシすると、目を傷つけ
てしまうのでやめましょう。

はなぢ
鼻血



した む こほな らん
下を向いて、小鼻を5分くらい
つよ お
強く押さえましょう。
はなぢ の こ
鼻血を飲み込んでしまうので、
うえ む
上を向いてはいけません。

ゆび
つき指



つめ みす こおり い
冷たい水や氷を入れたビニー
ル袋などで、しっかりと冷やしま
しょう。
ゆび
指をひっぱってはいけません。

やけど



すいどうすい いた
水道水で、痛みがなくなるまで
よく冷やしましょう。
こうはんい おお みず
広範囲だったときや、大きな水
ぶくれができたときは、いりょうきかん
医療機関
を受診しましょう。

まいにち と きすくち
ばんそうこうは毎日取りかえ、傷口をきれいに
するのをわすれずに、ぬれたときも取りかえましょう。

