

# ほけんだより

令和4(2021)年8月29日 大阪市立鯉江小学校 保健室

2学期が始まりました。生活リズムをくずさず、元気に過ごせましたか。早寝、早起き、朝ご飯をしっかり食べて、1日をスタートさせましょう。2学期も元気に過ごしましょう。  
手洗い、消毒などの感染症の対策は引き続き行い、自分の体や心を守りながら、みんなで力をあわせて、毎日を過ごしていきましょう。



## 自分でできる 手当でのキホン

あらい

傷口についた砂や汚れを洗い流す

ひやす

ビニール袋に入れた氷などで冷やす

おさえる

清潔なハンカチなどで傷口をおさえる

すり傷

切り傷

やけど

はなぢ

傷口を洗う

止血する

流水で冷やす

鼻をつまんで下を向く

## 9月保健目標 けがをふせよう!

「ルールをまもる」「早寝早起き」「十分なすいみん」など...  
毎日のすごしかたが、あなたの安全や健康を守ります。  
気をつけられるところはないか、見直してみましょう。

なまぜしょうがっこう 鯉江小学校でのけがのようす (4/8~7/19)

ほけんしつ 保健室でけがの手当てをした数 → 674 件

多いけが		けがの多い場所	
1位	打撲 287件	1位	運動場
2位	すり傷 238件	2位	教室
3位	鼻血 33件	3位	廊下

けががおこる原因はなにかな? 考えてみよう!  
・まわりを見ていたかな?  
・きけんなことをしていなかったかな?

### 8・9月の保健行事

8月  
30日(火)・・・発育測定(6年)  
31日(水)・・・発育測定(6年)

9月  
5日(月)・・・発育測定(5年)  
6日(火)・・・発育測定(5年)  
7日(水)・・・発育測定(3年)  
8日(木)・・・発育測定(4年)  
9日(金)・・・フッ化物洗口(4年)  
12日(月)・・・発育測定(2年)  
13日(火)・・・発育測定(1年)

※感染症予防対策などで変更になることもあります。変更があれば、連絡帳等でお知らせします。

まだまだ  
夏休みモードのあなたは…



運動するとき  
チェックしよう  
**かきくけこ**

**か**み(髪)はまとめておこう

**き**つてあるかな?  
手足のツメ

**く**つのサイズは  
合っている?

**け**が予防の  
準備運動

**こ**まめに水分  
忘れずに



今日は何の日? クイズ★

9/6は黒の日。  
黒いものの漢字、  
読めるかな?

- ① 海苔 ② 木耳 ③ 黒子

**ヒント** ②は、きのこの仲間だよ



気をつけて! ケガするカモ!?



- ものを正しく使う
- ルールを守る
- まわりの人のことを考える

みなさんが「面倒だな」と感じる決まり事にも、きちんと意味があります。また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら…」と思っていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。どうすればケガを防げるか、考えてみましょう。

9月1日  
防災の日



じしんがおきたら…「あたま」をまもる!

