



# ほけんだより 9月

令和4年 8月29日  
ながはらしょうがっこう ほけんしつ  
長原小学校 保健室

いよいよ2学期が始まりました。事故やケガもなく、楽しい夏休みを過ごすことができましたか？中には、少し生活リズムがくずれた人もいるかもしれません。これから少しずつ生活リズムを戻しながら、2学期も元気にすごしましょう。



## 8・9月の行事予定

ひ 日にち 8月31日(水)	ほけんぎょうじ 保健行事 しんたいそくてい 身体測定 しんちょう たいじゅう しりよく (身長・体重・視力)
がつ にち か 9月 6日(火)	しりよくさいけんさ い か 視力再検査(B以下)
がつ にち きん 9月 9日(金)	きゅうきゅう ひ 救急の日



## 9月9日は「救急の日」 手当の仕方を学ぼう

すり傷 	きずくち よご すいどうすい あら なが 傷口の汚れを水道水で洗い流す。
はなぢ 鼻血 	あんせいにして、足のつま先を見ながら(下を向いて) 鼻のへこんでいるところをおさえる。
たぼく 打撲 ねんざ 捻挫 	むり うご ほれいざい こおり ひ こてい 無理に動かず、保冷剤や氷で冷やす。固定する。
むしさ 刺され 	すいどうすい あら ほれいざい こおり ひ 水道水で洗ってから、保冷剤や氷で冷やす。



学校でケガをした時は、いつでも先生方に相談してくださいね。

## 夏休みの生活をふいかえってみよう

**質問①**  
まいにちはやねはやお  
毎日早寝早起きができた。  
はい 20点

**質問②**  
まいにちあさ  
毎日朝ごはんを食べた。  
はい 20点

**質問③**  
まいにちあさ  
毎日朝うんちがでた。  
はい 20点

**質問④**  
まいにち にち かい はみが  
毎日1日3回歯磨きをした。  
はい 20点

**質問⑤**  
テレビやゲームの時間を決めて守った。  
はい 20点

〈0点~40点〉  
あなたは  
**「健康博士初級」**  
このままの生活だと  
病気になるやすい体  
になってしまうかも。9  
月からは、規則正しい  
生活を心がけよう。

〈60点~80点〉  
あなたは  
**「健康博士中級」**  
ほとんど規則正しい  
生活ができています。  
その調子で、健康博士  
上級を目指して頑張  
ろう。

〈100点〉  
あなたは  
**「健康博士上級」**  
規則正しい生活がで  
きています。すばらし  
い！9月からも、規則  
正しい生活を続けてい  
こう。



## 新型コロナウイルス感染対策について

現在、新型コロナウイルスは、全国的に感染者数が増加しています。今一度、感染対策の徹底をしましょう。

- ＜4つのポイント＞
- 手洗い・うがい・手指消毒の徹底
  - 人と人との距離の確保
  - マスクの着用の徹底 (熱中症防止のため、マスクが必要でない場面では、マスクを外すことも大切です。)
  - 三密をさける(密閉・密集・密接)