

おうちの人といっしょによみましょう

令和6年9月2日

江東区立東砂小学校

校長

養護教諭

ほけんだより 9月



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
せいかつ ととの
生活リズムを整えよう



夏休みが終わり、1週間がたちました。皆さんはどのような夏休みを過ごしましたか？夏休み中に生活リズムがくずれてしまった人はいないでしょうか？「早ね・早起き・朝ごはん」を意識して、毎日元気に過ごすことができるようにしていきましょう。

また、長い休み明けにいろいろなことで悩みや不安を感じる人は多いです。心配事や悩み事があつたとき、1人で抱え込まずに友達や家族・先生などに相談してみてくださいね。

がつ ほけんぎょうじ 9月の保健行事

日程	項目	対象学年	その他
5日(木)～ 10日(火)	身体計測	全学年	体育着を着用します。 頭頂部で髪を結ばないようにしましょう。
26日(木)	歯みがき指導	3年生	歯科校医の先生が来校し、歯みがき指導を行います。別紙のお知らせをご確認ください。

書類提出のおねがい

●診断報告書について

今年度の定期健康診断実施にあたり、ご理解・ご協力をいただきありがとうございます。健康診断の結果、受診が必要な人にはお知らせの用紙を渡してあります。受診が済みましたら、「診断報告書」を学校にご提出いただきますようお願いいたします。

●災害報告書について

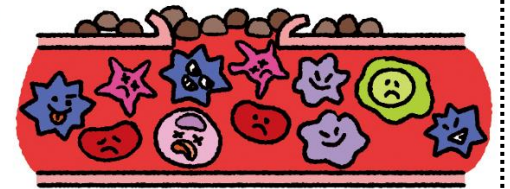
学校の管理下における傷病で病院受診をした場合、災害共済給付に関する書類をお渡ししています。申請される場合には、学校まで書類をご提出ください。辞退される場合は書類をそのままお戻しください。また、新たに書類が必要な場合には担任または保健室までご連絡ください。

おうきゅうてあて し 応急手当のポイント知っていますか？

きず あら すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれをあらなが
洗い流すと…

よごれがのこ
残っていると…



きずぐち
傷口をなおすために、
さいぼう かつやく
細胞が活躍できます。

ばい菌がふ
増えて、
きずぐち おそ
傷口のなおりが遅くなります。

けがをして「冷やす」ときの注意

ほれいざい
保冷剤



とうしやう ふせ
凍傷を防ぐためタオ
ルを巻くなど、保冷
剤が直接皮膚に触れ
ないようにする。

ひやう
氷のう



れいとう こ
冷凍庫から出したば
かりは冷たすぎ。溶
けかけの氷が少し水
を袋に入れて使う。

ひ やす じかん
冷やす時間



おうきゅうしよ ち
応急処置では20分
くらい冷やして外
す。痛みが出たらそ
れをくり返す。

やけどのばあい
場合



すぐにりゆうすい
流水で30分
くらい冷やす。水ぶ
くれがある場合はや
ぶかないようにする。

けがをしたときに正しく手当てできるように、
手当てのポイントを知っておきましょう！
正しく手当てをすることが傷や痛みを早く治すことにつながります。

