

ほけんだより ～タフ～

# TOUGH



令和6年9月6日  
島原市立第四小学校  
文責 溝田

## ☆2学期がスタートしました！

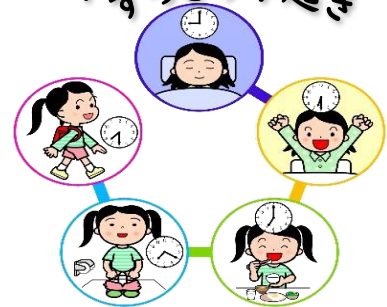
夏休みが終わり、2学期がスタートしました。朝から教室を回りあいさつをすると「おはようございま～す」と大きな声であいさつが返ってくる学級が多かったです。生活リズムが「学校モード」に上手く切り替えられている子が多いように感じました。

今週は、夏休み明け最初の週だったので子ども達も疲れたと思います。今週末までは ゆったり休養・たっぷりすいみんで、疲れをしっかりとりましょう。朝は 学校に登校する時と同じ時間 に起きると、月曜日のスタートがスムーズになりやすいですよ。

おはようございます!!



たっぷりすいみん  
たすっきり早起き

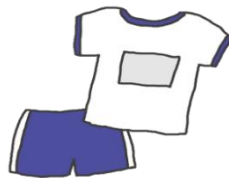


## ☆保健室からのお知らせ

### 9月の保健関係行事

<身長体重測定・つめチェック・保健指導>

- 9月 9日(月) 6年
- 9月 10日(火) 4年
- 9月 11日(水) 1・2年
- 9月 12日(木) 3年
- 9月 13日(金) 5年



<フッ化物洗口>

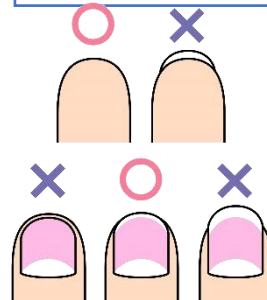
- 9月 10日(火) から開始

<5年宿泊学習：諫早市少年自然の家>

- 9月 25日(水) ～26日(木)

\*準備する物・事\*

- 上下体操服
- 手足のつめを短めに切る



## お願い

\*つめについて ～ 学校の活動でつめを伸ばしているのは危険です～ \*

時々、爪をきれいに伸ばしている子を見かけます。ネイルアートやマニキュアなどをしないまでも、おしゃれにしたい気持ちがあるのかなと思っています。しかし、体育等様々な活動をする学校生活で、つめを伸ばしていると「けが」につながります。**子どもさんのつめの様子をこの週末、ご確認をお願いします。**

## 歯ブラシ・コップの準備はできていますか？



夏休み中、1学期に学校で使用した歯ブラシやコップは、**きれいに洗ってありますか？** 歯ブラシは、

- ◆ 汚れがたまっている
  - ◆ 毛先が広がっている
- 場合、新しいものと交換をお願いします。

## 歯科・視力など必要な受診はお済ですか？





むし歯や視力低下などで夏休み中に受診が済まれていましたら、「受診結果」のプリント提出を担当の方へお願いします。

# ★9月9日は「救急の日」

9月9日は救急の日

## 年に一度は確認を！ 救急箱

- 期限切れのものはありますか？ 
- 開封から時間が経ったものはありますか？
- ばんそうこうやガーゼなどの数は足りていますか？
- 薬の添付文書は一緒に入っていますか？ 

学校では、運動場でけがをした時、「傷口を洗ってから保健室に来てね。」と指導をしています。子ども達は、多くの活動の中で、けがをするときがありますがそんな時、「自分でできる手当て」を少しずつ増やしてほしいと思っています。来週は身体測定の後、保健指導を行います。その中で「けがの手当て」についてふれていきます。どうぞ、ご家庭でも救急箱のチェックや、簡単なけがの手当てについて等、お話をされてはどうでしょうか。



## 応急手当 はじめの一步

### 洗う

こんなときにするよ

#### すり傷

水道の水で汚れを洗い落とします



### 冷やす

こんなときにするよ

#### だぼく

氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなったら一旦休み



### 押さえる

こんなときにするよ

#### 切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅつと押さえます



#### 目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔を付けてまばたきをします



#### やけど

水道の水で痛くなくなるまで冷やします



#### 鼻血

小鼻をつまんで少しづつむきます



### イメージトレーニング

## 救急車を呼ぶときは

119番で救急車を呼ぶときには、こんなことを尋ねられます。きちんと答えられるか想像してみましょう。

-  火事ですか？ 救急ですか？
-  救急です
-  住所はどこですか？
-  (住所を伝える)
-  どうしましたか？
-  (誰が、どんな様子が伝える)
-  おいくつの方ですか？
-  ○歳です (わからなければ大体の年齢を伝える)
-  あなたの名前と連絡先を教えてください
-  私の名前は○○です。電話番号は XXX-XXXX-XXXX です

