

9月 ほけんだより

鹿島小学校
保健室
R7.9.1

少しずつ秋の気配が感じられるようになってきましたが、まだ暑い日が続いています。夏休みは気温がとても高い日が多かったので、夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。早寝・早起き・朝ごはんでは生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。



今月の保健行事

身体測定

9月2日(火) 1・2・4年生
3日(水) 3・5・6年生

※服装は、体操服(半袖・半ズボン)で行います。頭頂部で結ぶ髪型は避けてください。

ぐっすり眠り、元気に1日を始めよう！



～9月のノーゲームデー、清潔調べのお知らせ～

ノーゲームデー 9月24日(水)
清潔調べ 9月25日(木)



7月までに最も多かったけがは打撲でした(46.7%)。また、学校でのけがで病院へ行ったのは14件でした。

休み時間に廊下や教室を走ってぶつかるけがが目だつので、安全には十分気をつけて生活をしましょう。

傷の手当てについて

学校では軽いすり傷や切り傷の場合、自分でできる応急手当として、まずは傷口を水で洗ってくるように指導しています。

家庭で湿潤療法(傷を乾かさずに治す)でキズパワーパッドなどを使用する場合、傷に汚れが残っているままだと悪化することがあるので、化膿していないか注意深く観察し、端が剥がれてきた時には貼り替えましょう。



応急手当の基本はR I C E(ライス)です！



Rest
Ice
Compression
Elevation

安静にする
冷やす
圧迫する
高く挙げる



かしましよう エーイーディーせっちばしよ たいいくかん 鹿島小のAED設置場所は体育館です！

心臓が止まった人に胸骨圧迫をした場合、何もなかった時に比べて命を助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAEDを使用した場合は、約半数の人を救うことができるという調査結果が出ています。



夏休み中に歯の治療や眼科の受診などが済みましたら、「受診報告書」の提出をお願いいたします。