

9月 ほけんだより

鹿島小学校
保健室
R4.9.1

まだまだ暑い日もありますが、少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。季節の変わり目は朝晩や天候によって気温差も大きく疲れやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、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(金) 1年生・3年生・6年生
5日(月) 2年生・5年生
6日(火) 4年生

視覚検診

29日(金) 1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。

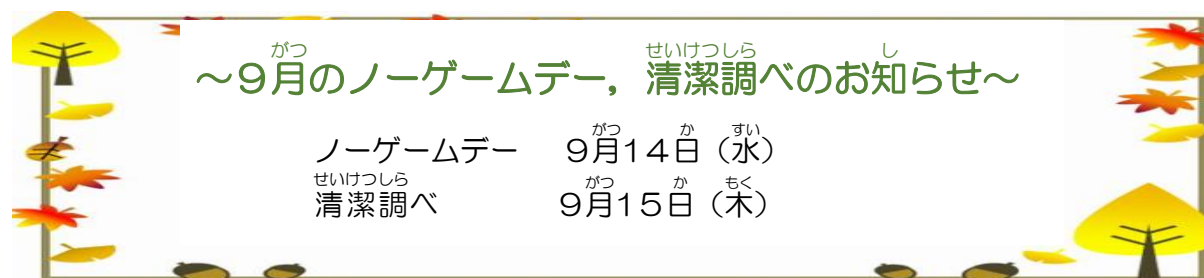
※眼鏡等を使用している人は持ってきてください。

引き続き感染症予防に努めましょう

新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。引き続き手洗い、マスクの着用等、予防に努めましょう。毎朝、健康観察をして「リーバー」への入力もお願いいたします。



こまめな水分補給をして熱中症を防ぎましょう!



ノーゲームデー 9月14日(水)
清潔調べ 9月15日(木)

9月9日は救急の日です

1学期に最も多かったけがは打撲でした(34.0%)。また、学校でのけがで病院へ行ったけがは23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立つので、安全には十分気を付けて生活をしましょう。



応急手当の基本はR I C E (ライス)です!



レスト
Rest:
安静にする



アイシング
Icing:
冷やす



コンプレッション
Compression:
圧迫する



エレベーション
Elevation:
高く挙げる

痛みを我慢していたら長引くことも……

小さな痛みや違和感があったら、大きなけがにつながらないように早めに休養、受診をしましょう。疲れや不安などから痛みが出ることもあります。小学生のうちに無理をしすぎて悪化したり後遺症が残ったりしないように気をつけましょう。

鹿島小のAED設置場所は



たいいくかん
体育館です。

もしもの時のために、近所の設置場所を確認しておく目安です。「AEDナビ」などの設置場所がわかるアプリもありますので、親子で確認しておくのもよいでしょう。

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。