

# ほけんだより 9月



令和2年9月15日 志免町立志免東小学校 保健室 河崎

暑さが少しずつ落ち着き、朝晩が冷えてきました。このような寒暖差があるときは、体調を崩しやすいです。「早寝・早起き・朝ごはん」規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

## <健康診断（予定）について>

9月より、校医さんによる健康診断が始まります。感染症対策として、換気の徹底や検診会場の人数を少なくすること、待つときの距離をとること、手洗い等を行います。また、発熱や風邪症状等の体調不良がある場合は健診を見合わせます。

結果につきましては実施後お渡ししますのでご確認をよろしくお願い致します。

### 【内科健診】

9月30日（水） 13:00～ 1年・2年・5年・4-1（女子）

10月14日（水） 13:00～ 3年・4年・6年

※夏の体操服で行いますので準備お願い致します。



### 【歯科検診】

10月8日（木） 9:00～ 1年・2年・5年

10月22日（木） 9:00～ 3年・4年・6年



### 【眼科健診】

10月27日（火） 13:30～ 全学年



### 【耳鼻科健診】

11月12日（木） 13:30～ 1年・3年・5年



※健診の日には、髪の毛の長い場合は結んでくるようお願いします。

# じぶん 自分でできる！ 応急手当！

おうきゅうてあて

こんなときどうする？

自分でできる手当てを知ろう！



はなち



合い言葉は、「下向き、つまむ」  
上を向いたら、血がのどに流れて気持ち悪くなります。  
\*はなのふくらんでいるところをつまみましょう。



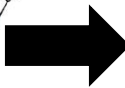
きりきず



ティッシュやガーゼで上からおさえて血をとめましょう。  
\*汚れているときは、きれいに洗って、止血しましょう。  
\*心臓より高く上げると止まりやすいです。



すりきず



しっかり水で洗い、汚れを落としましょう。  
\*洗ってから保健室にきてね。  
\*汚れがのこっていると、ばい菌が増えて治りにくいです。



だぼく



うった場所を水でよく冷やし、あんせいにしておきましょう。  
\*とくに頭をうったときは、1日運動などはせずにあんせいにしましょう。もし、痛みが続く場合はきけがある場合はすぐ先生やうちのひとに言いましょう。

