ほけんだより

上郷小学校保健室
令和７年９月１日（月）

９月の保健のめあて

けがを予防しよう

夏休みが終わりました。この夏休み期間中は思う存分リフレッシュできたでしょうか。しかし、休み気分が抜けずに学校生活を送っていると、思わぬけがや事故が起こるかもしれません。気持ちを切り替えて、安全に楽しく過ごすことを心がけましょう！

身体測定を行います

【日時】

１～３年生	９月８日（月）	８：１５～
４～６年生	９月９日（火）	８：１５～

【服装】体操着（半袖・半ズボン）

※髪を結ぶときは、頭の上やポニーテールのような縛り方だと正しく測定できませんのでご協力お願いします。

まだまだ感染症に注意！

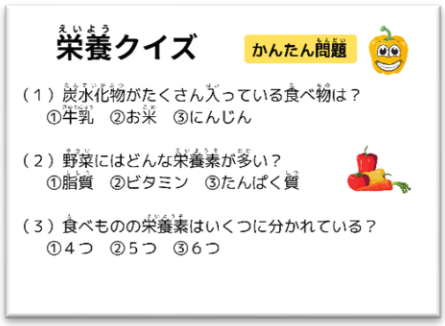
お盆以降から、コロナウイルスの変異株「ニンバス」が流行していることが報道されています。従来の発熱、せき、鼻水などの症状に加えて、大きな特徴は「激しいのどの痛み」があることです。

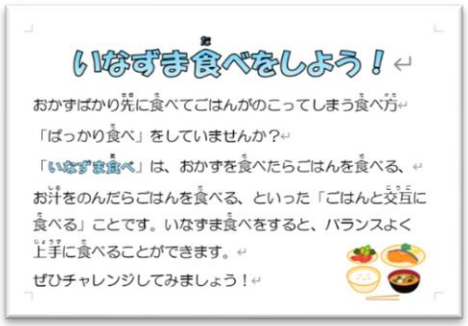
９月から学校生活が本格的に始まります。せきなどの症状がある場合は、熱中症のリスクも考慮しつつ状況に応じて**マスクの着用**をお願いします。

手洗い・うがいが最も効果のある予防法になります。引き続き、手洗い・うがいの徹底もご協力お願いいたします。

9月の保健掲示物を紹介します

9月は食に関する掲示物です。食べものに興味をもって欲しいことや給食に関心をもって食べて欲しいことから、食べもののはたらきや栄養に関するクイズを作成しました。また、自分でバランスを考えた献立を立ててみるといった掲示物も作成しました。学校給食やご家庭での食事の際に意識して食べてもらえるとうれしいです。





9月9日は救急の日

応急手当　～自分でできること～

水道できれいに洗う

すりきずはきれいな水で砂やよごれを落とします。

目に入った砂はこすらず洗面器に水をためてパチパチしてみましょう。

止血（血を止める）

血が出てきたら、きれいなハンカチなどで、しっかりとおさえます。鼻血を止めるときは、鼻のつけ根を指でつまみます。

冷やす

ぶつけたりはさんだりズキズキ痛むときは、保冷剤などでけがをしたところを冷やします。やけどをしたときは、すぐに水で冷やしましょう。