

## げんき

令和4年9月1日(木)  
東仙台小学校ほけんしつ  
No.6

### 9月の保健目標

すすんで運動し、  
体力づくりをしよう



夏休みが明け、1週間がたちました。もしかしたら、生活リズムからぬけ出せず「しんどいなあ」と思う人もいられるかもしれません。そんなときこそ、がんばって早起きをして、朝ごはんの時間をつくってみませんか？朝ごはんは、毎日のエネルギーのもと。しっかり食べて、夏休み明けも元気に過ごしましょう。

### ★夏の疲れが出てきていませんか？★



この他に、運動することも早寝につながり、生活リズムの立て直しに効果的です。晴れた日には、お友達と校庭で思いっきり体を動かして遊んでみましょう。ゲームのやりすぎは要注意です。

### ★朝の健康観察・こまめな手洗いをしっかりと！！★

続けてがんばろう



感染症対策

夏休み明け、休み時間に外で遊んだ人が、予鈴を聞いて向かった先は…水道！しっかりと石けんで手を洗う姿がみられました。いいぞ～！これからも続けよう！！

また、毎朝必ず検温し、おうちの人に、検温カードと家族全員の体調を確認してもらってから登校する習慣をつけましょう。大変だけど、みんなでがんばろうね！

★9月9日は“**救急の日**”です～けがの原因や手当てについて考えよう～★

危険 **K** 予知 **Y** トレーニング **T**  
**E** チャレンジ!

ケガが起こりそうなところはどこかな？  
4つ探してみよう

**キケン!** かも…

- 階段から飛び降りようとしている
- 廊下が濡れている
- 廊下を走っている
- 大きな荷物を持っている

自分でできる!

応急手当 **3** つのポイント



**① 洗う**

- + すり傷  
水道水で傷口の汚れを洗い流す
- + 目にゴミが入った  
水をためた洗面器でまばたきをして洗う

**② 冷やす**

- + やけど  
痛みがなくなるまで流水で冷やす
- + つきゆび・ねんざ  
氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える

**③ 押さえる**

- + 切り傷  
ハンカチなどを当てて止血する
- + 鼻血  
小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

..... **おうちの方へ** .....

○健康診断受診結果報告書提出のご協力、ありがとうございます。夏休み中に受診し、結果報告書がお手元にある方は、提出をよろしくお願いいたします。また、まだ通院中の方も、治療等が済み次第ご提出いただきますようお願いいたします。

○新型コロナウイルス感染症の流行が、仙台市でも心配な状況です。学校でも、引き続き感染予防に努めていきます。ご家庭でも、手洗いの習慣化（ハンカチの携行も含めて）、外出時のマスク着用（学校への登校時も含めて）、換気（常時対角線上の換気、または30分に一度しっかり換気）の励行をお願いします。また、毎朝の検温と健康観察、ランドセルに入れておく予備のマスク（数枚あると安心）と、割りばし（給食のはしを忘れたときのため）の準備をお願いします。