

ほけんだより



虹の丘小学校
第6号
2022.9.8

保健目標「正しく運動し、けがや事故を防ごう」

年間目標【正しい手洗いを身につけよう】 おうちのひとといっしょによんでください

9月9日は救急の日。スポーツの前の準備体操、夜ふかしをしないでしっかり睡眠をとる、交通ルールを守る…どれもけがの予防のために大切なことです。「自分は大丈夫」「少しくらいなら」と思っていると大きな事故が起きてしまうこともあります。けがの予防には日頃からの心がけが大切です。



覚えておこう

自分でできる応急手当



すり傷：流水で傷口を洗う

やけど：水道水ですぐに冷やす

鼻血：鼻をつまんで下を向く

保健室で手当するけがには、ちょっとした注意で防げたものもあります。例えば、「走ってろうかの角を曲がったとたん、友だちとぶつかった」「よそ見しながらドアをしめたら、友だちの指がはさまった」など。「注意一秒、けが一瞬」なんて言葉もあります。皆でルールを守って安全に過ごしましょう。



きちんと手洗いでできていますか？



手洗いは感染症対策の基本です。石けんを使って25秒ほど洗えば、約100万個のウイルスを数100個まで減らすことができます。きれいに洗った手は、きれいなハンカチやタオルでふきましょう。毎日、ハンカチ（ミニタオル）を忘れずに持ってくるようにしましょう。

手洗いをする、朝ごはんを食べる、早寝早起きする、歯みがきするなど、毎日「あたりまえ」と思っていることを続けて、病気になるのを防ぎましょう。

保護者の方へ

朝晩は涼しくても、子供たちは日中動くと汗だくになることもあります。脱ぎ着しやすいもので調節できるよう工夫をお願いします。また引き続き水筒の持参もお願いします。

靴（上靴）のサイズのチェックをお願いします。成長期の足は、骨が柔らかく変形しやすいため、お子さんの足に合う靴を選んでください。

