ほけんだより 9月

No.７
令和４年９月１日
瑞穂小学校　保健室

夏休みが終わりました。みなさんの夏休みはどうでしたか。気持ちを切りかえて、学校生活をがんばっていきましょう。

さて、夏休みは終わっても、夏の強い日ざしはまだ残っています。さらに、夏休み中の生活リズムから抜け出せず、夜ふかしをしたり、寝不足であったり、なんとなくボーッとしていたり…。９月は、疲れがたまっているところに暑さも重なり、体調をくずしてしまう人が増える時期です。規則正しい生活を心がけることはもちろんですが、「暑さ対策」もしばらくの間、今までと同じように忘れずにしてほしいと思います。

＜９月の保健行事予定＞

５日（月）身体測定１・２年
６日（火）身体測定３・４年
７日（水）小児生活習慣病予防健診
（4年）１１：４０～
８日（木）身体測定５・６年

９月の保健目標

けがをしないようにしよう

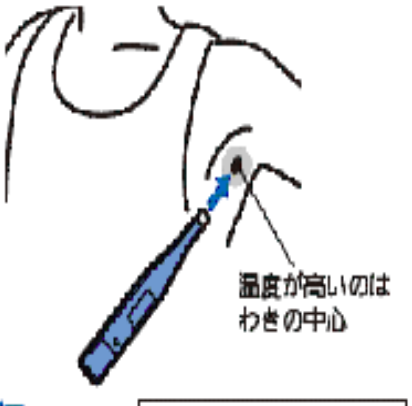
スクールカウンセラー　　先生
９月の来校予定　　６日（火）　　２０日（火）
相談したいことがある人は、担任の先生か保健室の先生にお願いしてください。

正しく体温をはかれていますか？

体温計の正しいあてかた

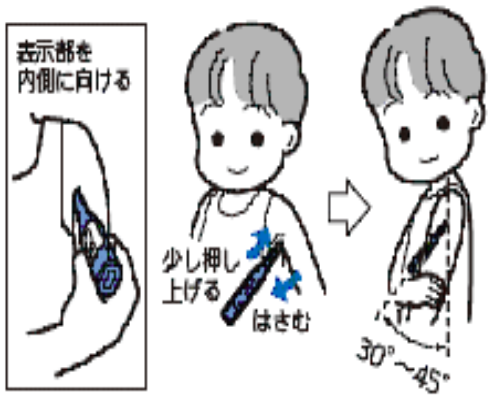
体温計を正しくあてて測らないと、
精度の高い検温値が得られない場合があります。

●わきの中心にあてる



●体温計を下から少し押し上げる ようにして、わきをしっかりしめる

わきと体温計が密着するように
腕を軽く押えてください。



ケガをしたら…
まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いていますが、つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。

あらう

傷口についた砂やどろ、
よごれをあらい流す

おさえる

きれいなタオルや
ハンカチでおさえる

あげる

傷口を心臓より高くあげる
（血が出にくくなります）

ひやす

ぬらしたハンカチやビニール
袋に入れた氷などでひやす