

ほけんだより



令和5年8月28日

高田小学校

保健室

夏休みはどんなふうに過ごしたでしょうか？休み明けはちょっぴりきついかもしれませんが、早寝早起き朝ご飯を心がけて、2学期を元気に過ごしていきましょう！

身体測定をします！

測るもの…身長・体重・肥満度

8/29 (火)	8/30 (水)	8/31 (木)	9/1 (金)	9/4 (月)	9/5 (火)
6年生	5年生	4年生	3年生	2年生	1年生

☆☆☆まだまだ熱中症に注意！！☆☆☆

9月に入っても暑い日が続きます。休み時間や昼休みに外で遊ぶとき、体育のとき、放課後にクラブで運動をするときなど、熱中症にならないように、十分気をつけましょう。



☆☆☆9月9日は「救急の日」です☆☆☆

9月は運動会の練習も始まり、ケガをすることが増えるかもしれません。ケガをしたときの応急手当を覚えておくといいですね。

救急の日



おうちに救急箱はありますか？

- ケガをしたときすぐに使えるように、1年に1回は確認をしてみませんか？
- 消毒液・ばんそうこう
 - ガーゼ・テープ・くすり
 - しっぴ・保冷剤・包帯
 - トゲ抜き（毛抜き）など



ケガの応急手当

①水で土やよごれを洗い流す

②清潔なハンカチやガーゼで傷口をおさえる（止血）

③ばんそうこうやガーゼを貼る

鼻血

①鼻をつまんで少し下を向く

②なかなか止まらない時は、氷や冷たいタオルで鼻の上を冷やす

RICE療法

Rest…動かさず安静に！

Ice…氷などで冷やす

Compression…包帯などを巻いて圧迫する

Elevation…ケガしたところを心臓より高くする



保健室のわかみや若宮です！

御船町の高木小学校から来ました。

趣味は、ドライブや車中泊をして旅行に行くことです♪

高田小のみなさんとたくさんお話をしたいです。よろしくお願ひします！

