



令和3年9月10日
万田小学校 保健室

ようやく学校が再開しました！夏休み明けと同時にオンライン授業になった事から、待ち遠しく思っていた人が多かったのではと思います。しかし、再開はしたものの新型コロナウイルス感染症が広がらないために、これまで以上に感染症対策に取り組む必要があります。「石けんで手あらうこと（アルコール消毒も）」「マスクを正しくつけること」「換気をする事」「キープディスタンス」に加えて、熱中症対策の「ぼうしをかぶること」「こまめに水分をとること」を万田小学校全員で取り組み、元気に学校生活を送れますように！

9月の保健目標「きそく正しい生活をしよう」

夏休み、オンライン授業と、家庭で過ごす期間が長かったことから、少し生活習慣の見直しが必要ではないでしょうか？まだまだ暑い日が続きますので、熱中症も心配です。熱中症や感染症予防のための体づくりをするためには、「きそく正しい生活」を続けることが大切です。①～⑥について、できている習慣はそのまま続け、できていないことはできるように少しずつがんばりましょう。おうちの方のご協力もよろしくお願いいたします。第2回目の「生活しらべ」を10月ごろ実施する予定です。7月の結果の一部を右側に載せています。自分の学年の結果をみて、生活リズムをふり返ってみましょう。

①早ね・夜の10時までにはねましよう。

②早おき：家を出る1時間前には起きましよう。

(おそくても6時30分ごろまで)

③朝ごはん：毎日必ず食べましよう。

④歯みがき：食事の後は必ず歯みがきをしましよう。

⑤学習以外に使うメディアの時間：使う時間をうちのひとと決めましよう。

ゲームやスマホ(タブレット)は、平日は長くても1時間以内がベストです。

⑥ハンカチ：毎日きれいにあらったものを持ってきましよう。すぐ使えるように、ポケットに入れておきましよう。



9月9日は「救急の日」でした。

けがを予防するためには、夜ふかしをしない、交通ルールを守る、運動の前に準備運動をするなど、一人一人が安全に過ごせるように心がけることが大切です。今回は、ぜひ覚えておいてほしい心 急手当をお知らせします。



○すりきず
水道の水で、きず口をきれいにあらいます。

○鼻血
親指と人差し指で鼻をつまんで、下を向きます。

○つき指、だぼく
氷などで冷やします。氷を直接付けないようにします。

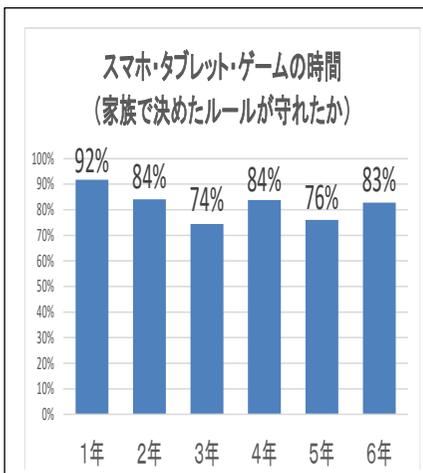
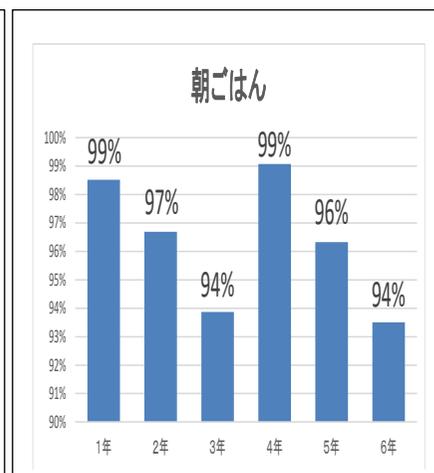
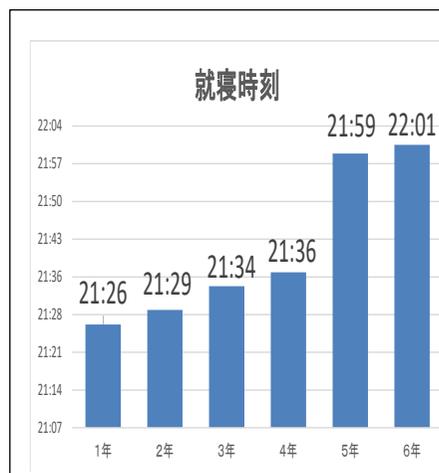


○目にごみが入った洗面器にはった水で、や手にすくった水の中で、まばたきをする。



○やけど
水道の水で、5分間以上冷やします。

おうちの方へ 7月の「生活しらべ」の結果をお知らせします！



「生活しらべ」にご協力をいただきありがとうございました。就寝時刻は、全体的にみると「22時までに寝る」の目標が守れていました。朝ごはんは、94%以上の子どもたちが毎日食べることができましたが、100%を目指してほしいです。ご家庭の協力をお願いします。スマホ、タブレット、ゲームの時間については、必ず家庭でルールを決めて、それを守るようにがんばってほしいと思います。