



令和3年9月1日  
大田区立東靴谷小学校  
保健室

2学期が始まります。夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」ができましたか？生活リズムを振り返り、手洗い・マスク・咳エチケットをしっかりと行いながら、元気に過ごしましょう。

自分のため、みんなのために、感染症を予防しよう！

マスクをとったらおしゃべりはしないよ！

せっけてしっかり手洗い！

マスクは鼻までしっかりつけてね！

ソーシャルディスタンスを保ってね！

まど・ドアを開けて換気しよう！

※発熱やのどの痛みなどの風邪症状や体調不良がある場合は、休養・医療機関の受診をお願いします。

～9月に学校に出すもの（保健関係）～

●けんこうカード【対象：全学年、提出締め切り：9月13日（月）】

9月2日（木）～9月7日（火）の期間で、発育測定（身長・体重の計測）を行います。

「けんこうカード」が返ってきたら、おうちの人と確認をして、ハンコまたはサインをもらって、学校へ提出しましょう。

夏の疲れをまっていますか？



～9月の保健目標～

生活習慣を振り返ろう

学校が始まり、「元気が出ない」と感じる人は夏バテかもしれません。生活リズムを見直して、2学期を元気にスタートしましょう。

ぐったりさんはいませんか？

そんな人は

振り返り、見直しましょう！



◎生活リズムを整える



◎冷やしすぎに注意



◎適度な運動



◎汗を吸収しやすいパジャマを着る



◎バランスのよい食事

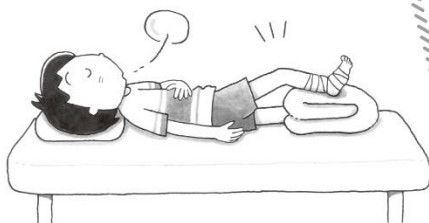


◎寝る2～3時間前に入浴



## あ んせいにする

ケガしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。



## う え にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。

応急手当の

# あいうえお



## い たみがなくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。



## お さえる

包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。

## 9月9日は救急の日



9月9日は「救急の日」です。

保健室で手当てをするけがには、ちょっとした注意で防げるけがもあります。交通ルールや、遊びのルールをもう一度お家の人と確認しましょう。

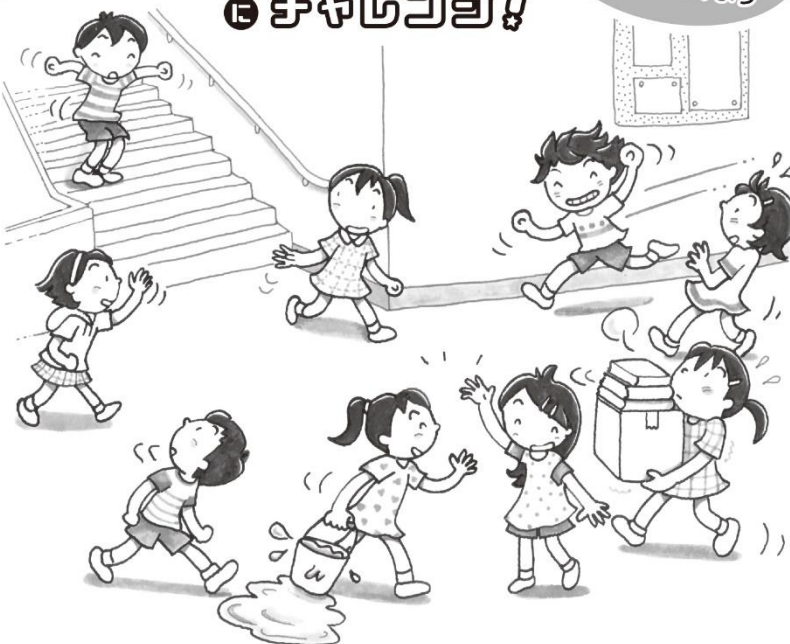
応急手当の「あいうえお」を覚えて、けがをした時は、自分で実際にやってみましょう。

危険 予知 トレーニング

# K Y T

## に 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!

- 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

## ケガを防ぐためにできること

