

ほけんだより



令和5年9月1日
大田区立南六郷小学校
校長 島村 博

今年の夏は気温が35度以上になる猛暑日が続きました。この暑さで体調を崩してはいないでしょうか？新学期が始まって学校生活のリズムを切り替えていけるようご家庭からもご協力をお願いします。

1年に1回
点検して
みましょう

9月9日は救急の日！

～救急箱の中身を確認してみよう～

救急箱の中身を知って

イザという時に使えるようにしておきましょう

救急用品

- ・体温計・消毒剤
- ・滅菌ガーゼ
- ・ばんそうこう
- ・水枕・包帯



薬 (内服用)

- ・胃腸薬
- ・整腸薬
- ・かぜ薬
- ・鎮痛剤

薬 (外用薬)

- ・殺菌消毒剤
- ・かゆみどめ (虫刺され)
- ・シップ・目薬

救急箱保管上の注意

- 湿気の少ない、日のあたらない場所に置きましょう。
- 飲み薬は冷蔵庫に保管するのは避けましょう (出した時にしけりやすい)。
- 1年に一度、点検しましょう。
- 使用期限の過ぎた薬は捨てましょう。

9月の保健行事

計測

- 体育着の準備を忘れずをお願いします。
- 髪の毛を頭頂部で結ばないように注意してください。

4日	(月)	計測	6年生
5日	(火)	計測	5年生
6日	(水)	計測	4年生
7日	(木)	計測	3年生
8日	(金)	計測	2年生
11日	(月)	計測	1年生



○測定結果を確認されましたら、健康カードに印かサインをして提出してください。

ほけんだより

こども版



きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう。

気温が高くとても暑い夏休みでしたね。暑いからといって冷房の設定温度を低くしすぎたり、外との気温差が大きすぎると体調を崩す原因になります。9月もまだしばらく暑い日が続くようです。冷房を効果的に使って暑さをのりきりしましょう。

つめをのぼしているとき・・・



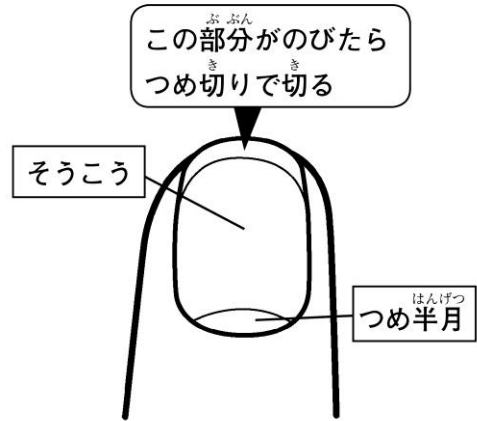
のびたままの人が
お多いです。

手のつめは10日で約1 mmのび、足のつめはその半分くらいの早さでのびるそうです。つめを切らないでいると、つめの間に汚れや細菌が入りこみ不潔になりやすくなります。物に当たったとき、割れたりはがれたり、痛い思いをすることがあります。また、他の人にぶつかったときに傷つけてしまうこともあるかもしれません。

つめのつくりと働き

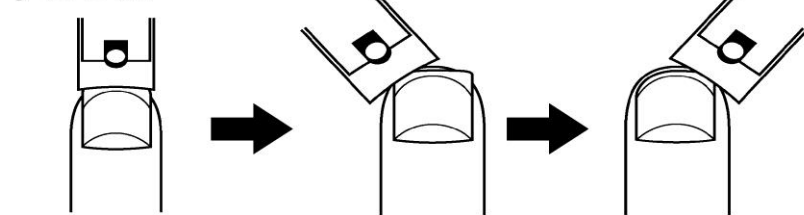
つめは、中心の「そうこう」、新しいつめをつくる「つめ半月」、つめを支える皮ふからできています。水分が補給されないつめの先は白っぽくなります。

つめには、①指先の保護②指の腹に加わる力を支える③指先の感覚をすることでくするなどの働きがあります。



つめを切るときは

手のつめ

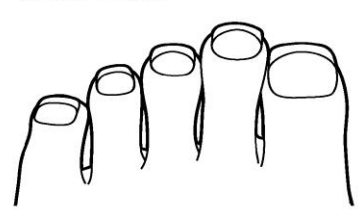


① 白い部分を少し残して切ります。

② 角は白い部分を少し残して切ります。

③ 反対側の角も同じように切り、やすりをかけます。

足のつめ



足のつめを切るときは、両側の角に少し丸みをつけましょう。