

# ほけんだより9月

令和3年 8月 31日  
北九州市立河内小学校  
保健室

けがのない  
せいかつ  
生活をしよう  
~9月の保健目標~

## 9月のプラスワン!

16日(木)… シークワサーゼリー

\*給食返戻金から献立に追加されるデザート等を“ほけんだより”でお知らせします。配合表が必要な場合は、学校へご連絡ください。

2学期がスタートしてから、気温が高い日が続いています。なんとなく体がだるい人はいませんか？

- ◎朝ごはんをしっかりと食べる
- ◎こまめに水分補給をする
- ◎日中は体を動かす
- ◎しっかりと睡眠をとる

を心がけ、元気に登校してきてくださいね。

9月9日は『救急の日』です。睡眠不足で頭がぼーっとしていると、思わぬケガにもつながります。体を休めて体力をつけ、大きなケガや病気を予防しましょう。

## あ! どうしよう…正しい手当て

**すり傷・切り傷**

正しい手当て

- ①水道水で傷口を洗う
- ②ハンカチなどで傷口を圧迫する

砂や泥をそのままにするのは×

**ねんざ・突き指**

正しい手当て

- ①氷のうなどで冷やす
- ②包帯などでぎゅっと圧迫し、安静にする

痛いところを引っ張ったり、ぶらぶらさせたりするのは×

**やけど**

正しい手当て

- ①流水で15分ほど冷やす
- ②保湿してラップをする

水でちょっとの時間しか冷やさないのは×

**鼻血**

正しい手当て

- ①ちょっと下を向き、鼻の膨らんだところを抑える
- ②しばらく安静にする。必要であれば冷やす

上を向いたり、首をトントンしたり、鼻にティッシュを詰めたりするのは×

## ◆明日は 発育測定です◆

- 2時間目… 1, 2年生
- 3時間目… 3, 4年生
- 4時間目… 6年生

身長・体重・視力を測ります。  
 体操服とメガネ(持っている人のみ)を忘れないようにしましょう。  
 発育測定後に、「新型コロナウイルス感染症」のお話をします。