

# ほけんだより 9月

長岡第五小学校  
保健室

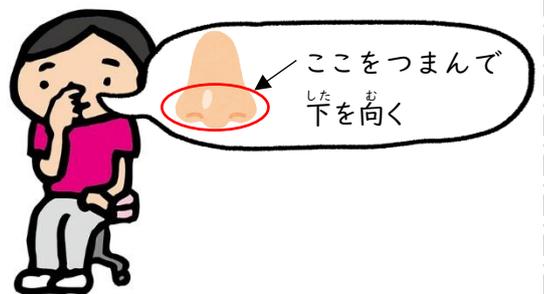
夏休みが終わり、2学期がはじまりました。まだまだ暑さがつづきますが、熱中症にも気をつけながら、規則正しい生活をおくって、2学期も元気に過ごしましょう。

## 自分でできる応急手当 しってる？ てあてのしかた

すりきず 水道の水で洗い流す



はな血 すわって、小鼻をつまむ



つき指 動かさないで冷やす



足のつり 少しずつのばす



## ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

氷のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの氷か少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

やけどの場合



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。

最近さいきんは自然災害しぜんさいがいも多くて心配しんぱいです。もしもの時に自分で手当てあてができるようになっておくといいですね。



# て はだぎ まな ～手あらい・肌着について学びました～

にけいそく まま ほけんしどう おこな ねんせい がっきゅう て ねんせい  
二計測の前の保健指導を行いました。1・2年生、ひまわり学級のみなさんは手あらいのたいせつさ、3～6年生のみなさんはなぜ肌着をきたほうがいいのかを学びました。

## <手あらい>

手あらいをしない手はどんな状態なのか、ばいきんはどこから体の中にはいるのかなどを学びました。手あらいの方法だけでなく、なぜ手あらいをすることが大切なのかを知ることで、正しいタイミングで、正しい手あらいをできるようになってほしいと思います。

めあて  
手あらいの大せつさを  
かんがえよう



手についたウイルスや  
ばいきんは目はな口から  
からだの中に入ってくる



## <肌着>

肌着の役割についてや、肌着にはどんな種類があるのかなどを学びました。肌着を着ることで、せいけつに、きもちよく過ごしてほしいです。

肌着の役割…①汗を吸収する

②体温ちょうせつする

③肌をしげきから守る

### はだぎ やくわり 肌着の役割

①肌をせいけつに保つ



はだぎ  
肌着をきて、  
せいけつ・きもちよく  
すごそう。



## かぶつせんこう ～フッ化物洗口がはじまります～

スクリーン配信でお知らせした通り、まもなくフッ化物洗口がはじまります。1～3年生とひまわり学級は水曜日、4～6年生は金曜日に実施します。希望調査で洗口実施を希望されたご家庭につきましては、持ち物の準備をお願いいたします。開始日や実施方法などについては、お知らせを再度ご確認くださいませよう、お願いいたします。

## 夏と秋の分かれ目だけど…

9月には祝日の「秋分の日」がありますね。今年の秋分の日は9月22日です。この日は昼と夜の長さがほぼ同じといわれ、少しずつ夜のほうが長くなっていきます。夏から秋へと移り変わる頃でもあります。夏から秋へと移り変わる頃でもありますが、昼間はまだまだ暑い日が続きます。引き続き、熱中症には気をつけるようにしてください。水分ほきゅうはしっかりと。一方で、雨の日や夜は涼しいときもあります。外出するときは、はおれるものを1枚持っていくといいですね。