

すこやか

(ほけんだより)



尾張旭市立三郷小学校
No.6 R2.8.26

いつもより短い夏休みが終わり、2学期が始まりました。いつもと少し違う生活ですが、こんなときこそ友達や家族、周りの人とのつながりを大切にしたいですね。つながりは優しい気持ちを優しい言葉で伝えること。まずは自分から伝えてみよう。

こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれてありがとう

しっかり手洗いをしてくれてありがとう

人との距離を保ってくれてありがとう



中止になってしまった行事
のこと、理解してくれて
ありがとう

今、みんなはたくさん我慢してくれていますね。でも、みんながあと少し大きくなったら「あのとき大変だったよね」「いっぱいがんばったね」と話せる日がきっと来るはず。だから、あと少し。一緒にがんばろうね。



まだまだ熱中症に



注意

まだまだ暑い日が続きます！

今年はマスクをしていたり、外出を控え、体が暑さに慣れていなかったり、いつもより熱中症になりやすくなっています。また、夏休みで生活リズムが乱れてしまった人は要注意！体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。

外に出るときは必ず帽子をかぶる、日陰で休む、こまめに水分を飲むなどの予防が大切です。

運動場や体育館など暑い場所で活動をしているときに頭が痛くなったり、体がだるくなったりしたときは熱中症かもしれません。すぐに涼しいところへ移動して、水分をとりながらゆっくり休みましょう。

9月9日は救急の日！

おぼ おうきゅうてあて 覚えておこう！ 応急手当



鼻血がでたときは・・・
鼻をきゅっとつまんで、下を向こう！
上を向くと口の中に血が入ってしまうから×

すりむいてしまったときは・・・
土などの汚れをきれいに洗い流そう！汚れたまま
にしていると、傷が悪化することもあるよ。



目にゴミがはいってしまったときは・・・
水に顔をつけて何回かまばたきをしよう。かゆかっ
たり、ごろごろして気になったりするけど、目をこす
るのは×！目が傷ついてしまうよ！

おぼ 覚えておきたい RICEって何？

「RICE」は応急手当の
基本の頭文字です。

Rest
安静にして動かさない

Icing
痛いところを冷やす

Compression
押さえて圧迫

Elevation
心臓より高くあげる

ねんざや突き指、骨折の疑いがあるときにとっても大切
な手当です。覚えておこうね。

ケガをしてしまったときの手当を覚えておくことも
大切だけど、ケガをしないようにすることがもっと大切！
周りに危険がないか注意したり、道具を正しく使った
りしてケガを減らそう！

