



# ほけんだより9月

令和2年9月  
伊深小学校  
保健室



夏休みが終わって1週間ですね。夏休み中は元気に過ごせましたか？今年は8月の半ばから学校が始まっているので、暑い中での登下校になります。朝ごはんをしっかりと食べたり、のどが渇く前にこまめに水分補給したりして自分の体調をしっかりと意識して生活しましょう。

日本の9月は「中秋の名月」といって、この「お月見」の行事には、秋の収穫が始まるころとも重なり、団子や野菜で作った置物を飾り、月をめぐる風習があります。

まだ暑い日が続きますが、「秋」の気配も見つけて涼しい気持ちになりたいですね。



## ほけんぎょうじ ～9月の保健行事～

眼科検診 対象：1年生  
9月2日(水)

歯科検診 対象：全員  
9月11日(金)

内科検診 対象：全員  
9月17日(木)

※体操服を着てきてください

## ＜発達測定結果のお知らせの紙を配布しました＞

7月に行った視力検査、聴力検査の結果をお知らせした紙を夏休みの前に配布しました。



病院で診てもらうことで、分かることがあります。必要のある人は、早めの受診をおすすめします。

## めざめすつきりキャンペーンがあります

8月24日(月)～8月28日(金)にめざめすつきりキャンペーンがあります。夏休み中、みなさんは「早寝・早起き・朝ごはん」ができていましたか？めざめすつきりキャンペーンの前に自分の生活を見直し、目標の起床・就寝時刻を決めましょう。

体温チェックカードにキャンペーンのシートを貼って、目標を記入します。

達成できた日は「○」達成できなかった日は「△」を書きましょう。



# 9月1日は『防災の日』です

「天災は忘れたころにやってくる」と言われますが、日ごろから忘れないで防災の備えをしておくことが大切です。いざという時に持ち出せるように、非常持ち出し袋を用意したり、家族で避難所を確かめたり、地震が起きた後の集合場所を決めたりしておきましょう。



非常時の準備としてもう一つ・・・

## 9月9日は『救急の日』です

9月9日は「99」は(きゅうきゅう)と読むことから、「救急の日」とされています。家でけがや病気をしたときにすぐに対応できるように包帯や薬をまとめて入れた「救急箱」はありますか？家に無ければ1つは用意しておきましょう。ある場合は、必要なものがそろっているか、使用期限が切れていないかを、お家の人と一緒にチェックしてみましょう。

### 鼻血



あごをひいて鼻をつまむ。

### 指



指を引っ張ったり動かしたりせず、冷やす。

### すり傷



傷についた砂や泥をきれいに洗い流す。

### やけど



すぐに水道水で冷やす。

### 目にゴミが入った時



ゆっくりまばたきをして涙で洗い流すか、取れない時は、水で洗い流す。傷付いてしまうことがあるので、目はこすらないようにします。

## けがの正しい処置の仕方を知っていますか？

いざという時のために、自分でできるけがの手当を知っておくと、友達や家族など周りの人がけがをした時にも手当ができますね。

学校の中で危険な遊び方をしていませんか？『危ないこと』を予想できると、けがはぐっと減りますよ。

10月9日、5・6年生は日本赤十字社の方に応急手当の仕方を教えていただく授業を予定しています。ご家庭でもぜひ、話題にしてください。