

# ほけんだより 9月



令和4年9月2日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.5

なが なつやす  
長かった夏休みがあつという間に終わりましたね。みなさんは、  
どのような夏休みをすごしましたか？ 夏休みのいろいろな思い出  
をぜひ聞かせてくださいね！ 学校のリズムを早く取り戻し、9月  
からもえがお たの す  
笑顔で楽しく過ごしていきたいですね！



## ●○○●● 9月9日は救急の日 ●○○●●

がつ がつ ほけんしつ  
4月～7月は、保健室でこのような様子が  
多くみられました。けがをしたら、保健室に  
来る前に自分でできる手当を試してみましょう！

- 傷口が、砂でよごれたまま。
- 傷口から、血が流れたまま。
- 鼻血をうまく止められていない。

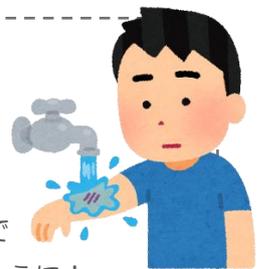
### 【冷やす】

- **やけど** は、すぐに冷やすことが大切です。水道の水や、氷水でとにかくよく冷やしましょう。
- **ぶつけた・ひねった** けがも、冷やして、あまり動かさないように静かに休みましょう。  
学校でけがした時は、痛みが強くなってからでなく、早めに保健室に来てくださいね！



### 【洗う】

- **すり傷** は、水で洗い、砂やよごれをよく落とします。
- **目にごみ** が入った場合も、水で洗い流します。目はこすらないように！



### 【押さえる】

- **切り傷** は、ハンカチやガーゼで傷口を強く押さえて心臓より高くします。（すり傷も、よごれを洗ってから、同じように押さえます。）
- **鼻血** は、鼻のへこみを指でぎゅっと押さえます。少し下を向き、座って休みます。



ここを押さえる

## ●○○●● 9月の発育測定 ●○○●●

学年	日にち
6年	9月 2日 (金)
5年	9月 5日 (月)
4年	9月 6日 (火)
3年	9月 8日 (木)
2年	9月 9日 (金)
1年	9月12日 (月)

## ●○○●● おうちの方へ ●○○●●

### 受診の報告書について

- 定期健康診断の結果のお知らせの文書を受け、受診・治療をした方は、『受診結果報告書』をご提出ください。
- 内科検診・歯科検診等の未受診についてのお知らせを受けた方も、受診しましたら、検診結果用紙のご提出をお願いします。

