



かどましりつすなごしょうがっこう
門真市立砂子小学校

ほけんしつ
保健室 第8号

2021.9.28(火)

ほけんぎょうじ 10月の保健行事

【尿検査(秋)】

1次検査: 10月13日(水)、14日(木)

2次検査: 11月2日(火)

提出最終日: 11月26日(金)

※容器は前日に配ります。

とうとう来週は運動会本番ですね。大きなケガや熱中症のような体調不良で保健室へ来室する人もほとんどおらず、みなさん毎日がんばっていますね。朝晩はすずしくて、お昼はあついな日々が続いています。暑い中での練習で体もつかれているので、

①早ね早おき

②水分ほきゅう(水とうをわすれずに!)

③朝ご飯をしっかり食べる

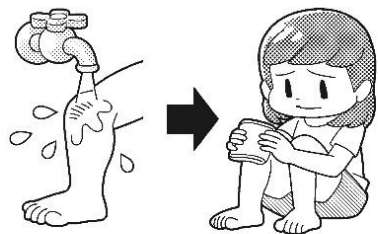
に気をつけて、けがや体調不良を予防しましょう。

石けんでの手洗いもしっかりとつづけていきましょうね!



応急手当を覚えておこう

すり傷・切り傷



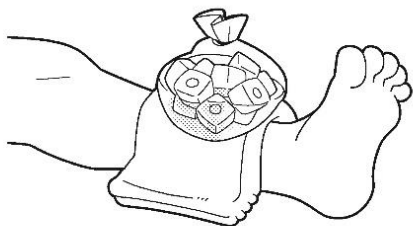
きれいな水で傷口を洗い、血が出ていたら清潔なハンカチなどでおさえます。

やけど



すぐに水道の水や氷水で、痛みが治まるまで冷やしましょう。

打ぼく・ねんざ



動かさず、氷や氷水で冷やします。痛みが強いときは病院へ行きます。

鼻血



下を向き、5~10分間くらい親指と人差し指で鼻をおさえます。

鼻血が出たときに、そのまま保健室まで歩いてくると、廊下に血がぽたぽたと落ちてしまいます。必ず、左の絵のように鼻をおさえます。

【学校に来るときのお願ひ】

1. 朝の体温測定と健康観察をお願いします。

熱があるとき、かぜの症状(せき・鼻水など)があるとき、少しでも体調が悪いときは無理せずおうちで休みましょう。

ご家族の方に発熱等の症状がある場合も、おうちで休ませていただければと思います。

2. けんこうかんさつカード・マスク・ハンカチを持ってきましょう。

使い捨てのマスクでなくても、布マスクでもかまいません。

3. 学校でしんどいなあ、体調がよくないなあと思ったら、先生に相談してください。

【学校で体調が悪くなったとき】

学校で体調が悪くなり、授業に戻れない場合は、発熱がなくてもお迎えをお願いすることがあります。また、学校で発熱したときは保護者の方が迎えに来るまで、保健室前で待つようにさせます。お迎えに来られた際は、インターホンでお知らせください。

【虫さされに注意!】

蚊にさされて、とてもかゆそうにしている人をよく見かけます。かきすぎると、キズからばい菌が入って腫れたり、とびひになることがあります。蚊にさされたら、まずは水ですっきり洗いましょう。その後、虫さされの薬をぬったり、氷で冷やしたりすると、かゆみがやわらぎます。

