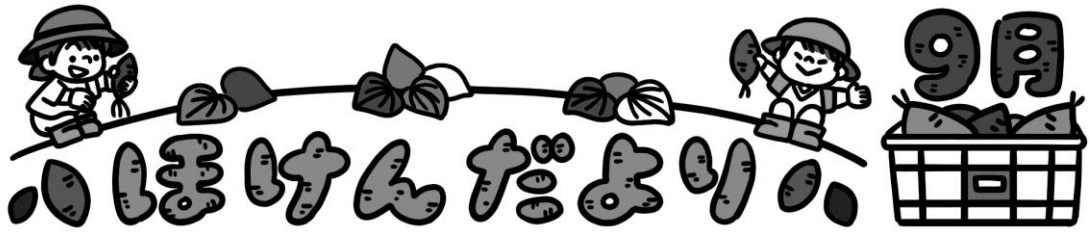
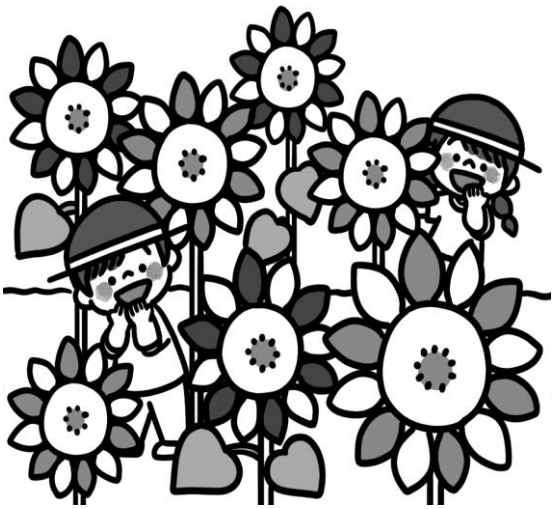


和光市立本町小学校
保健室
令和５年８月29日
No. ６



夏休みが終わり、２学期が始まりました。さっそく運動会の練習も始まっていきます。早く寝て睡眠時間をしっかりとる、朝ごはんを食べるなど規則正しい生活を意識しましょう。まだまだ暑い日が続きそうなので、熱中症に注意しながら学校がある生活リズムに慣らしていきましょうね。

☑応急手当、正しいのはどっち？

鼻血

□下を向く
□上を向く

やけど

□すぐに冷やす
□水ぶくれはつぶす

すりきず

□よく洗う
□すぐに絆創膏をはる

つきゆび

□ひっぱってのばす
□動かさずよく冷やす

打撲・捻挫

□動くか確認し、もむ
□動かさずよく冷やす

救急車

□119番に電話
□110番に電話

夏休み明け保健行事

発育測定	８月３１日（木）	５・６年生	体育着を忘れずに！
	９月１日（金）	３・４年生	
	９月４日（月）	１・２年生	

●○ 第１回学校保健委員会を開催します ●○

夏休み前に、どんぐりの会 保健委員の保護者様にご連絡しましたが、9月15日（金）15時10分より図書室にて、学校保健委員会を開催いたします。健康診断の結果報告、本校スクールカウンセラー小西 貴美子先生による講演を予定しています。保健委員以外の方でも、参加希望の方がいらっしゃいましたら、担任までおしらせください。

こころにも応急手当を

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来てくださいね。

チャイルドライン	こころのほっとチャット	生きづらびっと
0120-99-7777		

あなたのつめ、のびていませんか？

意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。１週間に１回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつめもお忘れなく！

運動会の団体競技の練習もあります。自分だけでなく、相手を傷つけてしまうこともありますので、手の爪の長さも気を付けて練習に参加しましょう。