

# ほけんだより 9月

麻里布小学校  
保健室

長い夏休みもあっという間に終わってしまいました。夏休みは何をして過ごしましたか？これからは学校モードへの切り替えが必要になります。「切り替えがうまくいかない！」という人にぜひ試してほしいのは、朝起きたら太陽の光をあびて、朝ご飯を食べることです。生活リズムを整えて2学期を楽しみましょう。

## ケガが早く治ったのはなぜ？

麻小で1番多い！！

運動場で遊んでいる時、  
転んでひざをすりむいた



NG...

**OK!**  
そのまま遊び続けた  
傷口の砂や石をはらって、  
水道水でよく洗い流した



**ワンポイント  
チェック**  
すぐに傷口を  
洗うとばい菌の感染を防いで、  
きれいに治ったね

もうすぐ自然教室の  
5年生必見！！

お湯にさわってやけどをした



NG...

**OK!**  
やけどしたところをぬかに  
痛みが引くまで水で冷やした



**ワンポイント  
チェック**  
皮ふの熱を早く下げると、  
跡も残りにくいね

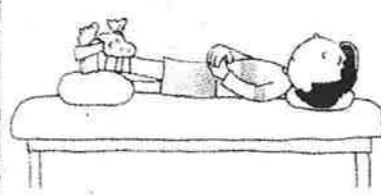
意外と多い！！

放課後、走っていて足をひねった



NG...

**OK!**  
ふりに動かさず保健室へ。  
固定して、氷でよく冷やした

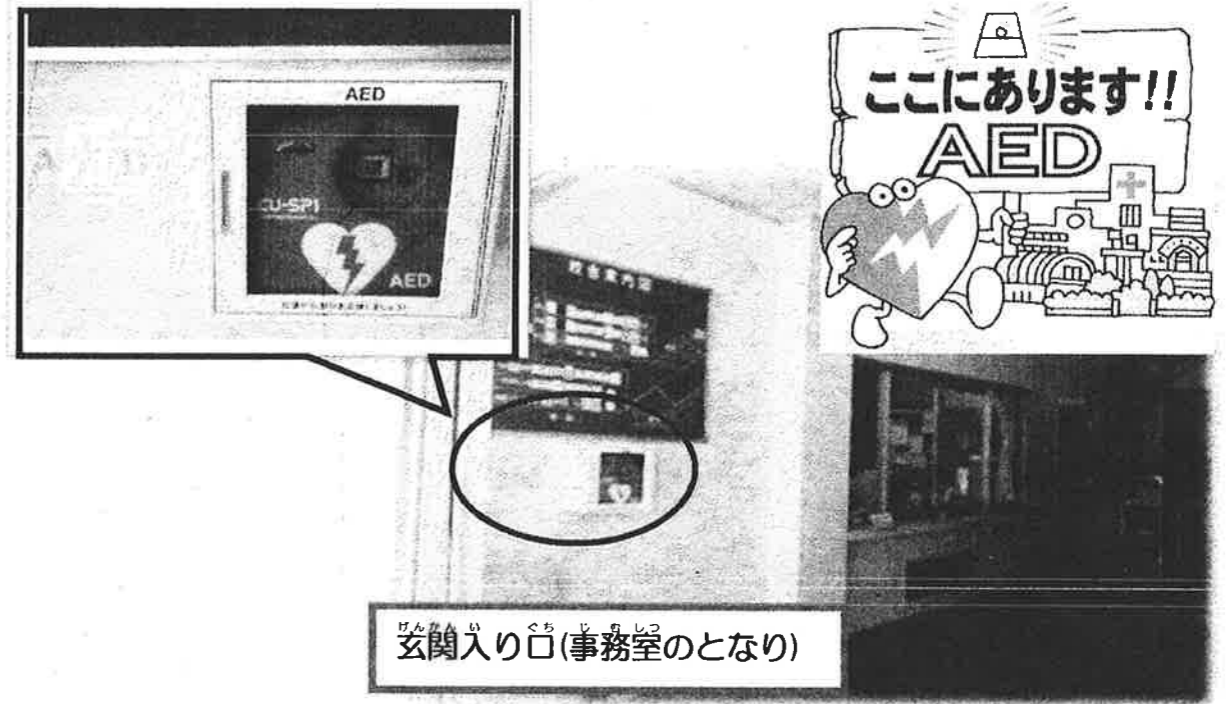


**ワンポイント  
チェック**  
ねんどの応急手当の基本  
『安静・冷やす・固定』で  
痛みが軽くなるよ



## いのちを守る AED

私たちの心臓はドキドキと動いています。その心臓が何らかの原因で、うまく動かなくなった時に、このAEDという機械を使って治します。AEDはいのちを守る大切なものなのです。



玄関入り口(事務室のとなり)



## 9月の保健行事

**身体測定** 全学年  
9月 4日(火) 1・2年  
5日(水) 3・4年  
6日(木) 5・6年

身長を測りますので、髪が長い人は、高い位置で髪を結ばないようにお願いします。

**色覚検査** 2年生の希望者  
9月27日(木)

## 色覚検査のお知らせ

色覚検査は、2年生の希望者を対象としています。なお、それ以外の学年でも希望があれば検査を致しますので、お知らせ下さい。

