

すこやか

藤沢市立俣野小学校
2021. 9. 1

こんげつ ほけんもくひょう
今日の保健目標: けがを予防しよう

ことし なつ あつ げんき す ひとりひとり
今年の夏も暑かったですが、元気に過ごせましたか？一人一人、いろ
いろな思い出があるかと思います。こんど、保健室へ来たときにみなさ
んから話が聞けるのを楽しみにしています。2学期も、手洗い（ハン
カチをもってこよう！）をていねいにして元気にすごしましょう。

☆計測（身長・体重）があります☆

9月3日（金）	5、6年生
9月6日（月）	3年生、4年1組
9月7日（火）	2年生、4年2組
9月8日（水）	またの学級、1年生

かみ け むす
髪の毛を結んでい
る人は、検査のじ
やまにならないよ
うにする。



☆あたまの上に髪留めがないようにしてきてね。身長が正しくはかれ
ません。

☆体重をはかりますので、服装は、薄着になれる服装で来てください。

まちがった手当てをしてませんか？

すりきず

× まちがった手当て
そのまますぐ、ばんそうこうをはる。

○ 正しい手当て
まずは、傷口についた汚れを水道の
水できれいに洗い流します。少し痛いかもしれ
ないですが、が
まんしてください。
傷口にどろやバイキ
ンなどがついてい
ると、化のうしたり、
なおりが悪くなって
しまうからです。



はなぢ
鼻血

× まちがった手当て
上を向いて、首の後ろをたたく。

○ 正しい手当て
イスに座ってうつむき、しばらく小
鼻を強くつまみます。上を向くと、鼻血が
のどのほうに行っ
てしまいます。飲みこ
むと気持ちが悪くな
るので、はき出して
ください。なお、首
の後ろをたたいても
血は止まりません。



やけど

× まちがった手当て
服をぬいで、直接水をかける。

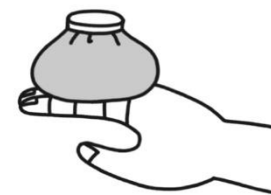
○ 正しい手当て
すぐに水道の水で痛みが軽くなるま
で冷やします。服は
無理にぬぐと皮ふが
はがれることもある
ので、服の上から水を
かけます。服から出
ている部分をやけどした
ときも直接当てず、水道の水をためて冷や
すか、やけどしたところの少し上から水道
の水をかけるようにしましょう。



ゆび
つき指

× まちがった手当て
つき指したところを引っばる。

○ 正しい手当て
あまり動かさないで安静にし、氷な
どで冷やします。つき指をした指とその隣
の指をいっしょに包帯などで固定するとよ
いでしょう。また、できるだけ心臓よりも
高い位置にしておきます。つき指したと
ころを引っばると、
かえって悪化し
てしまうので絶
対にやらないで
ください。



保護者の皆様へ

夏休みが終わり、いよいよ新学期がスタートします。新型コロナウイルス感染症に関しても、感染拡大が深刻で、心配がつきない状況かと思えます。2学期も、引き続き新型コロナウイルス感染症対策を行ってまいりますので、マスクの着用（鼻がでないもの。サイズの確認をお願いします。）や手洗いについてご協力いただければと思います。また、健康調査票での健康観察は、2学期も続きます。本日新しい健康調査票を配布いたしましたので、9月2日以降はそちらを使用してください。また裏面に新しい健康調査票説明書がありますので、内容の確認をお願いいたします。当面の間、ご家族に症状がある場合も出席停止となります。ムリをせず、ご自宅にて様子を見てください。また、新しい健康調査票にご家族の体調について記入する欄が加わりましたのでご確認ください。どうぞよろしくをお願いいたします。

マスクの予備について

暑くなり、マスクを取る機会が増えたことにより、マスクを落としたり、マスクをなくしてしまうお子さまが増えてきています。9月も熱中症対策として、マスクを外して活動することがあります。ランドセルの中に「予備のマスク」を何枚か入れておいていただくと助かります。ご協力をお願いいたします。

水筒の中身について

水筒の中身は水か氷となっていました。暑さの厳しいスポーツフェスティバルまでの間は、お茶・スポーツドリンクも可とします。ご家庭の判断で、熱中症対策として持参してください。スポーツドリンク等、酸性の飲料を水筒に入れる際には、

- ・水筒の取扱い表示を確認すること
- ・水筒の内部にサビやキズがないかを確認すること
- ・酸性の飲み物を長時間、金属製の水筒に保管しないこと

パッキンはカビがはえやすいので、しっかり洗おう！



をお願いします。スポーツドリンクに関しては、糖分が多く含まれるものもあります。生活習慣病予防・むし歯予防のため、濃度を薄めにして持たせるなど各ご家庭において工夫していただきますようお願い致します。また、水筒は毎日よく洗い、汚染による食中毒を防ぎましょう。

マスクの素材選びについて

マスクの素材については、不織布>布>ウレタンの順に効果を持ちます。また、人の顔の形はそれぞれなので、自分の顔にフィットするものを選ぶことも重要です。デルタ株は感染力が高いと言われています。新しいマスクを準備する際、より効果の高いものをご準備いただければと思います。参考)厚生労働省「新型コロナウイルスに関する Q&A」