

# ほけんだより

枚方市立長尾小学校

9月のほけんもくひょう

安全を考えて運動しよう

2学期が始まって2週間経ちましたね。例年より短い夏休みでしたが、ゆっくり休むことはできましたか？体調が悪い場合は無理せず、しっかり休んでくださいね。来月には運動会があります。体調を崩さないように元気に頑張りましょう。

## けがをふせごう！

たくさんの方が過ごす学校では、たくさんの危険がひそんでいます。これを少しでもへらしていくためには、まず、どこで起こりやすいかを知っておくことが大事！たとえば、運動場や体育館は体育や運動、遊んで体を動かすところなので、やはりけがが多くなりますね。ほかには、こんなところあげられます。



こうした場所でのけがは、一人一人が「向こうからだれか来るかも」「走ってころんだら…」と、少し気を付ければ、へらすことができるはず！



こたえはうらにあります。

## 自分でできるけがの手あてを知っておこう！

9月は運動会の練習がはじまって、けがをする機会がふえてしまいます。よく起こるけがの手あてを覚えておきましょう。また、お家でも救急箱の中身を確認しておいて、いざというときにすぐ使えるようにしておくといいですよ。

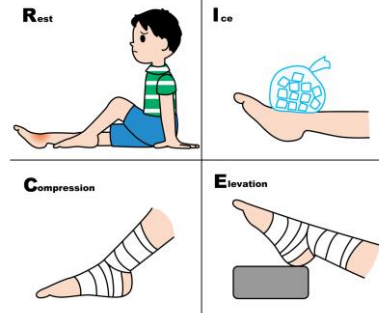
### すりきず

まずきず口の砂や泥を水道の水であらいながして、きれいにすることが大切です。きず口が大きかったり、深かったりする場合は、すぐに近くの病院を受診しましょう。学校でもしすりきずが出来た場合は、水でよごれをあらいながしてから、保健室に来てください。



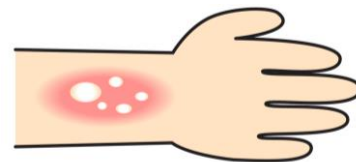
### ぶつけた(だぼく)

RICE 処置をしよう！  
R…Rest (安静にする・無理に動かさない)  
I…Icing (冷やす)  
C…Compression (圧迫する)  
E…Elevation (心臓より高い位置にあげる)



### やけど

冷たい水道の水で5~30分冷やしましょう。もし水ぶくれができているときは、つぶさないで！



### はなぢ

小鼻をつまんで、少し下をむいていると、だんだん止まってきます。なかなか止まらない場合は病院でみてもらおう！



おもて こた

# 表の答え

① 転んだ時に手をつけなくて、顔をけがしてしまうよ。



② お友達にケガをさせてしまうよ。



③ バランスをくずして頭をぶつけてしまうかも…





# 健康診断

1学期に延期になった健康診断の日程が決まりました!自分の体の状態を知れる良い機会なので、しっかりと日程を確認しておきましょう。悪いところがあったら病院で診てもらってね。

項目	日程	項目	日程
尿検査1回目(全学年)	8/20(木)・8/21(金)	耳鼻科検診(1・3年)	9/9(水) 10:00~
内科検診(全学年)	8/27(木) 13:00~	歯科検診(全学年)	10/14(水) 1・3・5年 10/
省略心電図検査 (1年生・市外転入者のみ)	8/28(金) 9:00~	・12誘導心電図検査 ・心臓医師検診 の日程は未定です。	
眼科検診(全学年) すべて14:00~	9/7(月) 6・3年 9/11(金) 5・2年 9/14(月) 4・1年		

★各検診の日程に合わせて問診票を配布しますので、締め切りまでに学校に提出していただくようお願いいたします。

## 校医の先生方をご紹介します

内科	大林 一彦先生
	田中 研一先生
歯科	秋山 武彦先生
	平井 聡先生
眼科	南 雅之先生
耳鼻科	岡崎 はるか先生
薬剤師	上羽 敏明先生

