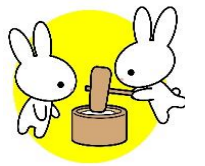


ほけんだより

令和5年 8月29日 深谷市立深谷小学校 保健室発行



2学期がスタートしました！！夏休み中は元気に過ごせたでしょうか？
学校生活が再開しますが、無理をしないでゆつくりと心と体を戻してい
ましよう。熱中症や感染症へも、引き続き対策を取りましよう。



9月9日は救急の日

9月9日は救急の日です。救急とは、急に大変なことが起こった時にそれを救うことをいいます。つまり、急に病気になった人やけがをした人に応急の手当てをすることです。この日をきっかけに、ぜひ「救急」について考え、簡単な手当てを覚えておきましょう。

～けがをした時の最初の手当て～

<すり傷>



水道の水できれいに洗う

<鼻血>



小鼻を押えて下を向く

<ねんざ・つき指>



冷やして安静にする

<切り傷>



傷を抑えて高く上げる

具合の悪い人がいるときは、早めに近くの人に知らせましょう。

AEDのある場所をおぼえておこう

みなさんは、学校のAEDがどこにあるかを知っていますか？
AEDは、心臓の異常があるときに電気ショックを与えて、正常なリズムに戻すための医療機器です。学校以外でも駅や空港、公共の施設、ショッピングモールなどにはほぼ備えつけてあります。
事故や災害はいつ起こるかわかりません。いざというときに「いのち」を救う手助けができるように、深谷小のAEDの場所を覚えてください。



深谷小のAEDは
職員室にあります

～保護者の方へ～

「アウトメディアに挑戦しよう」の取り組みをありがとうございました

夏休み、アウトメディアを通じて有意義な時間を過ごすことができましたか？お子さんが、「自然に触れる」「体を動かす」「家族との楽しい時間を過ごす」などいろいろなことに挑戦したり、体験できる機会になっていたら良いと思います。

2学期からもメディアと上手に付き合っていけるように、ご協力をお願いいたします。

運動会の練習がはじまります

運動会へ向けての練習がはじまります。まだまだ暑い中での練習になりますので、体調を整えて参加しましょう。けがなく思い出に残る運動会にしたいですね。

<生活のリズムを整えよう>

早ね・早おき・朝ごはん



けがの予防

熱中症予防

元気な活動

<水筒の準備>

こまめに水分補給



熱中症予防

<ハンカチ・タオルの準備>

汗をかいたらすぐふこう

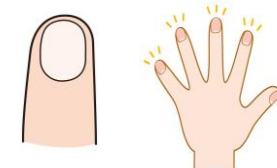


汗のしまつ

体の清潔

<爪を短くしておこう>

手のひらから見た時に
爪が見えないくらいの長さに！



けがの予防

つめの清潔

2学期の身体計測・清潔検査・保健教育を行います

- 8月30日（水）：5・6年生
- 8月31日（木）：3・4年生
- 9月1日（金）：2年生・なかよし
- 9月4日（月）：1年生

※授業等の関係で変更になることがあります。

1学期からどのくらい成長したのか楽しみです。つめ、ハンカチ、ティッシュ等の検査もありますので、よろしくお願いたします。