

ほけんだより 9月

令和 8 年 9 月 1 1 日 諫早市立長田小学校 保健室

2学期が始まり、1週間が経過しました。少し疲れが出ている人もいるかもしれません。そんなときは「早寝・早起・朝ごはん」に加えて朝日を浴びて、生活リズムを整えてみてくださいね。まだまだ、暑い日が続きます。こまめな水分補給を心がけましょう！



このようなケガの種類や手当の仕方を学習しました！

9月の身体測定後、保健指導として、「けがの種類と手当の仕方」について学習をしました。これから始まる運動会の練習でけがをすることもあるかもしれません。この学びが役に立つと嬉しいです。



すり傷：水道水でよく洗う



ねんざ：動かさないようにして冷やす



つきゆび：水道水でよく冷やす

突然ですが、みなさんは長田小学校のAEDがどこにあるか知っていますか？



この写真を見て、わかる人もいるかもしれませんが、実は体育館の左前方に設置してあります。使用する機会がないことが1番良いですが、もしもの時のために、設置場所を覚えておくの良いですね。

保健室からのお願い

- 夏休み中に歯科や耳鼻科などの病院を受診された方は、受診のお知らせの提出をお願いします。
- 熱中症対策として、水筒は毎日持ってくるよう、ご協力ください。
- インフルエンザ等の感染症に罹患した場合は、速やかに連絡くださいますよう、お願いいたします。

