



令和2年9月1日
根白石小保健室 No.8

夏休みが明け、授業も通常時間に戻りましたが、体調は崩していませんか？夏の疲れが出やすい時期です。まだ暑い日が続きますので、生活リズムをきちんと整えて、体調管理ができるようにしましょう。

中耳検診のご案内 9月7日(月) 1年生対象

中耳検診は、小学校低学年までに多発する滲出性中耳炎を早期発見するために行われます。

★検診の前日に耳掃除をしてください。

耳鼻科通院等のため検診を希望しない場合は担任までご連絡ください。



自分で応急手当できますか？



6月～8月の保健室来室者数は、合計392名でした。そのうち、頭痛や腹痛などの内科的理由による来室は149名、すり傷や打撲などの外科的理由による来室は238名でした。外遊びなどで、すり傷や打撲、鼻血などのけがをした時には、まずは自分でできる応急手当をしてみましょう。

覚えておこう

自分でできる

応急手当



鼻血が出た！
軽くうつむいて、親指と人差し指で鼻をつまむ



カッターナイフで切れた！
流水で傷口を洗い、清潔なハンカチなどで止血する



お湯でやけどした！
流水で痛みがやわらぐまで冷やす

まだまだ

暑い日が続きます



- こまめに水分補給
- 汗を吸う下着を着よう
- 汗ふきと手ふきのタオルは使い分けて

応急手当

3つの「ない」

動かさない



ケガをしたところは無理に動かそうとせず、安静に

こすらない

目に入ったゴミや、すり傷についた砂はこすらず、水で洗い流そう



あためない



まずは、冷やす。腫れや内出血をおさえて痛みを軽くしよう