



下野市立吉田東小学校

令和3年9月1日

## 9月の保健目標： ・生活リズムを整えよう ・けがを予防しよう

9月に入り暑さは厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂につかり、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。

## 自分でできる応急手当の方法

9月9日は「救急（きゅうきゅう）の日」。ケガをした時に、自分で手当ができるようにしましょう。

### ころんじゃった！！ すぐに水道水でよく洗い流す！！

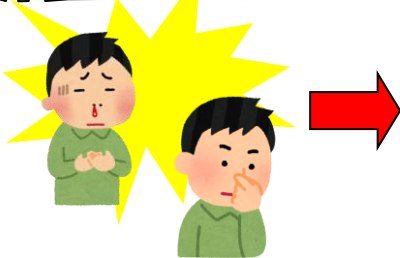


水で汚れや砂を流さないまま絆創膏をはってしまうと、

傷についた菌によって傷口が悪化してしまいます。

水できれいに洗い流してから絆創膏をはりましょう。

### 鼻血がでた！！ 鼻をつまんで下を向く！！



鼻血が出たときにやってはいけないことは、

上を向く・横になる・首のうしろをたたくことです。

鼻血がでたら鼻の小鼻をつまみ下を向いて安静にしましょう。



# 正しい手の洗い方



てあら しょうどく しゅうかんか いま あらた ただ て あら かた かくにん  
手洗い・消毒が習慣化された今、改めて正しい手の洗い方を確認してみましょう。  
ひ つづ かんせんたいさく けんこう す  
引き続き感染対策をして、健康に過ごしましょうね。



1  
初めに、水で手を濡らし、石けんを手に取ります



2  
石けんをよく泡立てながら、手の甲を伸ばすように洗います



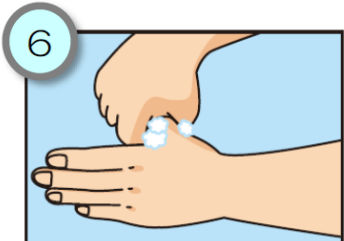
3  
手の甲を伸ばすように洗います



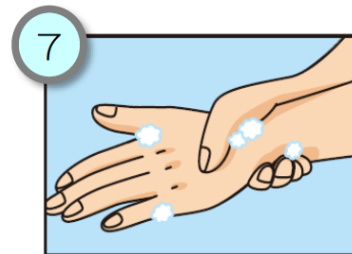
4  
指先・爪の間を念入りに洗います



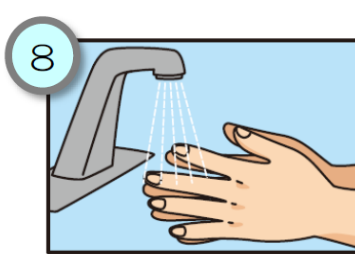
5  
指の間を洗います



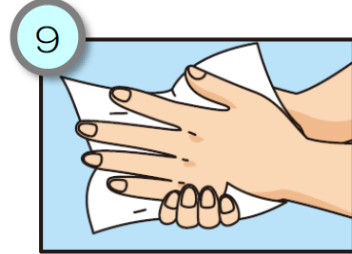
6  
親指をねじりながら洗います



7  
手首を洗います



8  
流水で石けんと汚れを洗い流します



9  
ペーパータオルでしっかりと、水分を拭き取ります



保護者の皆様へ

## ○水筒について

熱中症対策として毎日お子さんに水筒をもたせてくださりありがとうございます。実はサビや傷のある金属製の水筒に酸性の飲み物を長時間保管すると食中毒が発生することを知っていましたか。改めて、古くなった水筒は新しい物に交換したり、酸性の飲料水（炭酸水、乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料等）の長時間保管はお控えいただきますようよろしくお願いします。