

# ほけんだより 9月

三国西小学校  
ほけんだより  
R3. 9. 3

2学期が始まり、西っ子の元気な顔を見ることができて、うれしく思います。  
学校生活のリズムは戻ってきましたか？新型コロナウイルス感染症対策をしっかりと  
行いながら、元気に学校生活を送りましょう。



## 9月の保健目標

簡単なけがの手当を身につけよう

9 / 24 ~ 30  
結核予防週間

### どちらが正しい？

#### 救急処置ミニクイズ

**A** ころんで  
すりむいたときは…？

- ①水道の水で洗わずに洗い流す
- ②きずにすぐばんそうこうをはる



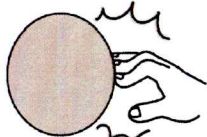
**C** 頭に「こぶ」が  
できたときは…？

- ①冷たいタオルをあてる
- ②あたたかいタオルをあてる



**B** つきゆびをしたときは…？

- ①あたためて引っぱる
- ②冷やして動かさないようにする



**D** 足がつって  
しまったときは…？

- ①冷やしながらかめにたたく
- ②あたためながらマッサージする

(こたえ：A…①、B…②、C…①、D…②)

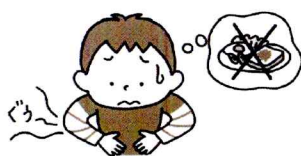
!! 〇まいにちチェック!!

#### けがにつながるポイント

すいみんぶそくは  
ないですか？



朝ごはんを  
ぬいていませんか？



手・足のつめは  
のびていませんか？



くつのひもは  
ゆるんでいませんか？



暑さによる  
つかれはないですか？



服がゆるい/きつい感じは  
ないですか？



#### まめちしき 豆知識

「食事」「すいみん」「運動」など、規則正しい生活習慣が、けがの予防につながったり、けがをしても早く治すことにもつながったりします。

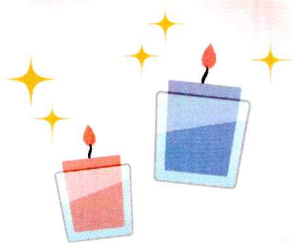
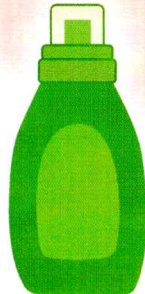
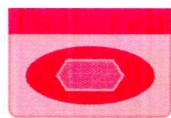
おうちの方へ

近年、柔軟剤などの香りにより体調不良を訴えるといった相談が増加しているそうです。裏面にポスターを掲載していますので、ご覧ください。

# その香り

## 困っている人がいるかも？

柔軟剤などの香りで**頭痛**や**吐き気**がするという相談があります。  
自分にとって快適な香りでも、**不快に感じる**人がいることをご理解ください。



**香りの強さの感じ方には個人差があります。**

使用量の目安などを参考に、周囲の方にもご配慮いただきながらお使い下さい。