

ほけんだより

舟橋村立舟橋小学校
令和8年度 9月号

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

よぼう
けがを予防しよう



けがをしたら、痛みを軽くしたり、悪化を防いだりするために、応急手当をします。

自分でできることもありますので、知っておくといいですね。



ケガをしたときは



すり傷

水道水でよく洗う



切り傷

清潔なガーゼを当てて
押さえる



やけど

水道水でよく冷やす



目にゴミが入った

水に顔を付けてまばたきをする



ねんざ・つき指

動かさないようにして冷やす



けがの程度がひどい場合は、病院で診てもらいましょう。



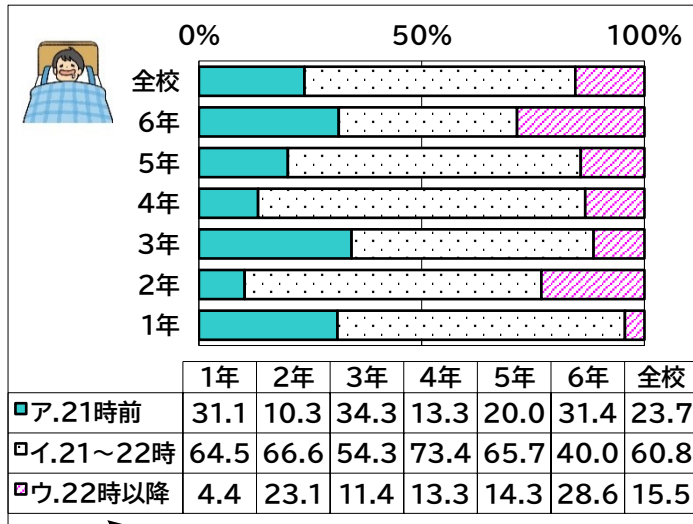


よい生活リズムを作っていこう



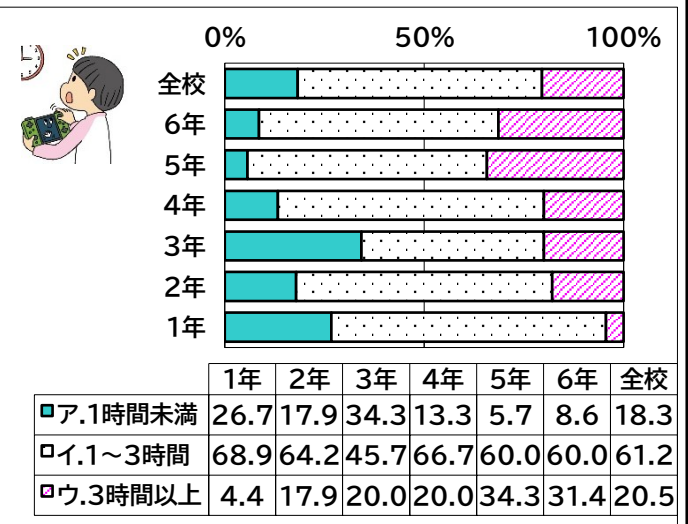
第1回「とやまゲンキッズ作戦」の結果より（7月）

① 何時に寝ていますか



※22時（夜10時）より遅く寝ることがないように、時間の使い方を工夫しましょう。

② テレビ・ゲーム・インターネットの時間



※3時間を超えないよう、長くても1日2時間程度を目安に使用時間を決めましょう。



寝る前にスマホやゲームなど、デジタル機器の使用をすると、睡眠に影響があります。

寝る2時間前には止めましょう。



～感染症予防を習慣に～

9月に入ってから、発熱やのどの痛み、腹痛、嘔吐等の症状を訴えて、欠席や早退をする人が出てきました。家庭での健康観察や体調管理等よろしくお願いします。

