ほけんだより9月

R5. 8. 25 林崎小学校保健室



「けがに気をつけよう」

「体調をととのえて、 暑さをのりこえよう!」

Ecotapi 日中はまだまだ暑い日が続きそうです。早寝早起き・朝ごは んで規則正しい生活、こまめな水分補給・手洗いなど、体調に ヒゅラシシム セ 十分気をつけて生活しましょう。

保健室からのお知らせ ~

発育測定、視力検査を実施します。

8月28日(月) ①6-2 ②6-1 ③3-1 ④3-2

8月29日(火) ③5-1 ④5-2

8月30日(水) ①1-1 ②4-2 ③2-1 ④2-2

8月31日(木) 34-1

視力測定時には、ハンカチとメ ガネ使用者はメガネを持って きましょう。





おぼえておこう!

じぶん **白分でできる**



「林崎小学校で多かったケガは何でしょう?」

正解は、「すりきず」です。

すりきず	181件
だぼく	137件

休み時間に、遊んでいて転んだり、筍かにぶつけたりして、 保健室に ×る人が多いようです。

《4月~7月の来室状況》

らのできる手当をしてから保健室に来れるといいですね。すぐにできる手当を知っておくと、とても便利 です!また、お友だちがケガをしたときに、ティッシュを貸してあげられるのも素敵な行動 ですね。

ころんで

ひざをすりむいちゃった!

- ①水道水でよく洗い、砂や汚れをく た。なが 洗い流します。
- ②ティッシュで拭き、ハンカチ等で押さえ て止血します。

③ばんそうこうで、きず口を禁ります。

などで血が出たとき

には、この手当を!

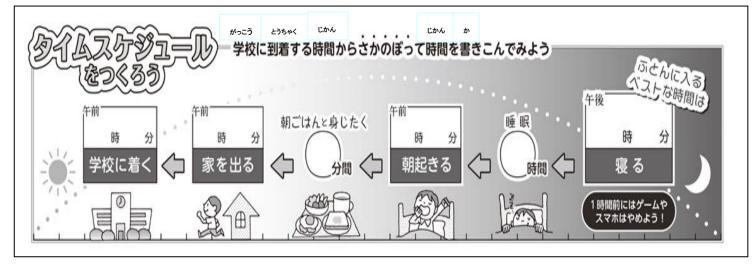
^{きゅう はなぢ} **急に鼻血が!**

- ①その場にすわり、下をむいて^嘘を つまみます。
- ②鼻の奥に向かって強く押さえるの がポイントです!
- ③ロの中に血が入ってしまった場合 は、飲み込まず吐き出します。

生活リズムのもとし方

・まず寝る時間を決めよう!





- ・ 睡眠時間は、9~10時間です。 疲れをとるためにも 十分寝ておこう!
- ・朝ごはんを食べる時間を考えて起きよう!

《学校で元気に過ごすためにも、盲分なりのタイムスケジュールを実践してくださいね。》

運動会の練習に向けて

運動会延期の可能性もありますが、少しずつ練習がはじまります。暑い日には、練習時間を短くしたり、休けいを十分にとったりしながら練習をしますが、次の「保健室からの3つのお願い」を必ず守ってください。

① 水分をこまめにとる

運動会の微電の前後・途中では必ず水労を歩しずつ、こまめにとりましょう。運動会まではスポーツドリンクも可となっております。スポーツドリンクは、糖労をとりすぎないように、ふだんの水労精給は養茶にするなどして、使い分けて飲用するようにしましょう。

また、体調や気分が悪くなった場合には、すぐに教えてください。

②汗のしまつをしっかりする

③規則正しい生活をする

疾病の治療、検査は お済みでしょうか。

治療、検査が済みましたら、 結果についての用紙を学校ま でご提出ください。病院の受診 がまだの方は早めにご受診く ださい。

子どもたちの安全な生活のために

暑い中、両手にいっぱいの宿題を持って登校してくれました。夏休みが終わり、久しぶりに会う友達に元気よく挨拶できている子がたくさんいました。暑い中での学校生活が始まりますので、保護者の方にはご負担をおかけしますが、水分補給のため、麦茶とスポーツドリンクの両方を準備して頂けますようお願いします。また、熱中症予防として「早寝・早起き・朝ごはん」のご協力もよろしくお願いします。