

すこやか



令和5年9月1日
西栗栖小学校 保健室

いよいよ2学期がはじまりました。長い夏休み、みなさんはどのように過ごしましたか？暑い日が続いていましたが体調はくずしていませんか？2学期は栗拾いや運動会、西くりスマイルモールなど、楽しい行事がたくさんあります！夏休み中に生活リズムがくずれてしまった人は、もう一度自分の生活の仕方を見直して、元気よく学校生活を過ごせるようにしましょう。『早寝・早起き・朝ごはん』で生活のリズムを整えましょう。まだまだ暑い日が続いているので、熱中症には十分に気をつけましょう。

★夏休み明け生活チェック★

(〇のかずをかぞえましょう)

• 早寝早起きができた	
• テレビやゲームは1日〇時間とルールを決めて守っていた	
• アイスやジュースなど、食べ過ぎたり飲み過ぎたりしなかった	
• 家に帰ると必ず手洗い・うがいをした	
• 大きなけがや病気をしなかった	
• スポーツなどで体をきたえた	
• 水分補給や帽子をかぶるなど、熱中症の予防ができた	
• 好き嫌いをせず、1日3食、バランス良く食べた	
• 毎日、歯をていねいにみがいた	
• シャワーやお風呂で体のせいけつをたもった	



すり傷



すぐに水道水でよく洗い流す！

洗った後に消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

鼻血



鼻をつまんで下を向く！

上を向いたり、横になったり、ティッシュをつめたりはしません。いすに座ってかか下を向き、鼻をつまんでおさえましょう。

ねんざ だぼく つきゆび

すぐに冷やす

また後で・・・、なんて放っておいているうちに、腫れがひどくなってきて治りが悪くなります。



とにかくすぐに安静にしてよく冷やす！

腫れや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。軽度でも痛むうちは運動はひかえましょう。

9個以上
夏休みを健康に、楽しく過ごせたようですね。2学期からもこの調子でいこう！

5～8個
なかなかいい調子だと思えます。もう少し気をつけて2学期を過ごしていきましょう

3個以下
夏バテしていませんか？2学期は健康に気をつけて過ごせるように頑張りましょう！

9・10月の保健行事

9月5日

身体測定

自然学校・修学旅行前健診（希望者のみ）

半ズボン（制服ズボン、体操ズボン）を持ってきましょう。

髪の毛の長い人は下の方でまとめておきましょう。

10月2日

視力検査

めがねを持っている人は忘れずに持ってきましょう。

あなたの つめ、のびていませんか？

われる！



ひっかく！



はがれる！



意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえる大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいと言われています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。

保護者の方へ

夏休み中に、けがや病気、アレルギー等、お子様の体調に変化はありませんでしたか？

何かありましたら担任までお知らせください。

また、保険証や緊急連絡先等の変更がありましたら、必ずお知らせください。