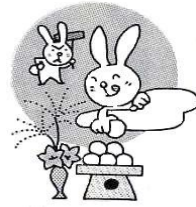


すこやか

令和元年 9月 3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すごしましたか？1日中遊んだ日、勉強を頑張った日、ゴロゴロした日、夜更かしした日、いろいろあったかもしれませんね。

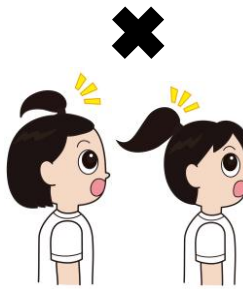
もし生活のリズムがくずれてしまった人がいるなら、これからでも遅くありません。『早寝・早起き・朝ごはん』で生活のリズムを整えましょう！！

がつ ほけん ぎょうじ

9月の保健行事

か すい しんたいそくてい ぜんがくねん
4日(水) 身体測定 (全学年)

髪^{かみ}の毛^けが長^{なが}い人^{ひと}は、くくって来^きてね。身長^{しんちよう}を測^{はか}る時^{とき}に、頭^{あたま}の上^{うへ}の方^{ほう}でくくっていると正^{ただ}しく測^{はか}れません。下^{した}の方^{ほう}でくくっておいてね。



☆夏休み明け生活チェック☆

(○のかすをかぞえましょう)

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、食べ過ぎたり飲みすぎたりしなかった	
家に帰ると必ずうがい・手洗いをした	
大きなケガ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	
家の手伝いを自分からした	
好ききらいをせず、1日3食、バランスよく食べた	
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	

10個以上
夏休みを健康に、楽しくすごせたようですね。2学期からもこの調子でいこうね！

5～9個
なかなかいい調子だと思います。でも、1日をふりかえることでもう少しがんばれたと思います。

4個以下
夏休みはあまり健康に気がつけられなかったようですね。今、夏バテしていませんか？

がつ か きゅうきゅう ひ

9月9日は救急の日

すり傷 **すぐに水道水でよく洗い流す**

洗ったあとに消毒をして、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。

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!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。

爪が割れた! はがれた!!

すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理にとらないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

すぐに石けんと水で洗います! **蜂に刺された**

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。しばらく様子を見て、気分が悪くなる場合は病院へ行きましょう。

鼻血 **鼻をつまんで下を向く!**

うをむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。



にし クリリンも けがをしないように 気をつけてね♡



ねんざをした西クリリン



つきゆびをした西クリリン

おうちの方へ
夏休み中に、けがや病気、アレルギー等、子ども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。

