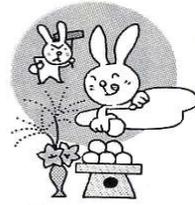


すこやか

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。

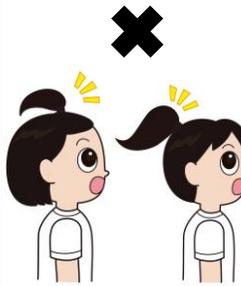
もし生活のリズムがくずれてしまった人がいるなら、これからでも遅くありません。『早寝・早起き・朝ごはん』で生活のリズムを整えましょう！！

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)が長い人(ひと)は、くくって来てね。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を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、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

鼻血 鼻をつまんで下を向く!

上をむいたり、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。

