

# すこやか



かた いっしょ よ  
おうちの方と一緒に読んでね

令和4年9月1日  
西栗栖小学校 保健室

なつやす 夏休みがあつという間に終わりましたね。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。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。

## ♪ 正しい生活リズムを取りもどそう♪

### 早ね早起きをしよう



よ 夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

### 朝日を浴びよう



あさひ あ 朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

### 朝食を食べよう



ちようしょく 朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

### 運動をしよう



にっちゆう 日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

© 少年写真新聞社 2022

## 9・10月の保健行事

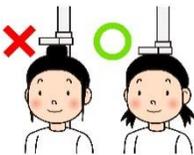
9月5日

身体測定

自然学校・修学旅行前健診（5・6年のみ）

半ズボン（制服ズボン、体操ズボン）を持ってきましょう。

髪の毛が長い人は下の方でまとめておきましょう。



10月4日

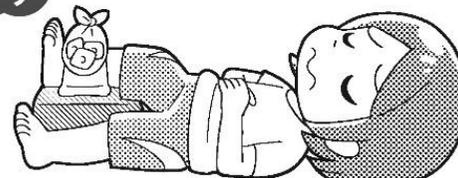
視力検査

めがねを持っている人は忘れずに持ってきましょう。



～自分でできる3つの応急手当～

### 冷やす



打ばくやねんざは、傷ついた部位を高く上げて安静にし、氷水で冷やしましょう。

### 爪を切っておきましょう

爪が伸びていると、思わぬけがにつながります。爪の伸び方には個人差がありますが、1週間に1回くらいチェックして、伸びていたら切るようにしましょう。



© 少年写真新聞社 2018

### 保護者の方へ

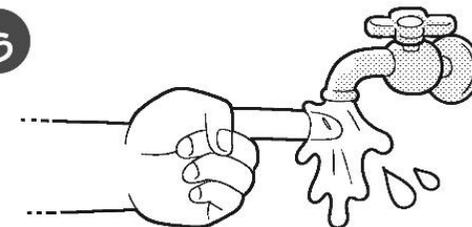
夏休み中に、けがや病気、アレルギー等、お子様の体調に変化はありませんでしたか？

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。



### 洗う



すり傷や切り傷は、水道水で傷口のよごれを落としましょう。

### おさえる



鼻血が出たら、いすにすわって軽く下を向き、鼻をつまんでおさえましょう。

© 少年写真新聞社 2022

感染症予防のため、自分以外の人の血液はさわらないようにしましょう。

爪が伸びたままだとこんな危険が...

- ほかの人を傷つける
- 爪の下に汚れが入って不衛生になる
- 服などに引っかかり、爪が割れ、爪のまわりの皮ふが炎症を起こす

爪の先の白い部分を少し残して切りましょう。

