

9月 保健だより

栗橋小
H30.9.3
保健室

2学期がスタートして約1週間がたちますが、学校の生活のリズムは取りもどせましたか？生活のリズム作りは、早起きから…。早寝、早起きを心がけ、朝ご飯をしっかりと食べましょう。これからさらに運動会の練習にも力が入ってきます。水分をたっぷり取って、熱中症に十分注意しましょう。氷を入れた水筒や汗ふきタオルを忘れず持ってくるようにしてください。

夏休みの生活をふり返ろう！

夏休みの生活をふり返って、きちんとできた行動は口の中にチェックを入れましょう。できなかった行動は、2学期からできるようにがんばりましょう。


<input type="checkbox"/> 早起き・早ねができた 	<input type="checkbox"/> 毎日朝ごはんを食べた 	<input type="checkbox"/> 食後の歯みがきができた 
<input type="checkbox"/> 手洗いうがいができた 	<input type="checkbox"/> 運動や外遊びができた 	<input type="checkbox"/> 家のお手伝いができた 

～保護者の方～

- 2学期の発育測定を学年ごとに実施しています。結果については健康カードに記入し学期末にお知らせします。押印してお返してください。
- 4月～6月にかけて実施いたしました定期健康診断で、異常のあったお子さんには治療勧告書を配布いたしました。治療がお済でしたら、治療勧告書を担任または養護教諭までご提出ください。また、まだ治療にいかれていない場合は、お忙しい中とは思いますが、早めに受診をしていただくようお願いいたします。

9月9日は「救急の日」

いよいよ15日は運動会！！本番に向けてみなさん練習に力が入りますね。そんな時期に多いのが、すり傷やだぼくなどのケガです。ケガにそなえ、正しい応急手当の方法を覚えてください。

<h3>すり傷・切り傷</h3> <p>すぐに傷口やその周辺を水で洗い流しましょう。血が出ている場合には、水で洗ってから清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて、血を止めます。</p> 	<h3>打ぼく・ねんざ</h3> <p>応急手当の基本は、まずは氷などで冷やすことです。けがをした部分は無理に動かしたり、温めたりせず、安静にしましょう。</p> 
<h3>頭部打ぼく</h3> <p>こぶができた場合は冷やしてしばらく安静にします。少し時間がたってから頭痛やきき気が起きた時や、強くぶつけた時は、先生やおうちのひとにすぐ伝えましょう。</p> 	<h3>鼻血</h3> <p>下を向いて、親指と人差し指で鼻をおさえましょう。鼻の入り口近くの細い血管から出血するので、この部分を5～10分間ほどおさえていると、自然におさまります。</p> 

正しいくつの選び方

自分の足に合わない小さなくつをはいていると、少しずつ骨に負担がかかり、足や指が変形してしまうことがあります。また、大きすぎるくつをはいていると、転びやすく、くつがぬげやすくなるため、ねんざを起こすことがあります。くつを選ぶときは、つま先に1cmほどゆとりがあるものを選ぶようにしましょう。

