



9 ほけんだより

NO. 6

海道小

H28. 9. 1

＜保護者のみなさまへ＞お子様と一緒に読んでください。

1学期の後半スタート！

長かった夏休みもあっという間に終わり、1学期の後半がスタートしました。朝晩は気温が冷え込むようになってきました。2週間後には待ちに待った、大イベントの運動会があります。体と心を学校モードに切り替えて、元気に過ごしましょう！また、まだまだ暑い日が続きますので熱中症やけがを防止するため、学校でも注意いたしますので、ご家庭でもお子さまの体調管理に努めていただきますようお願いいたします。

生活リズムを整えよう

朝は排尿・排便を済ませよう。

からだをよく動かしましょう。

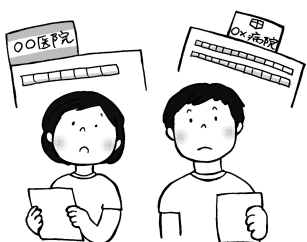
お風呂にゆっくりつかることで、心身の疲れがとれるよ！

夜は、早めに横になりぐっすり睡眠をとろう。

朝ごはんを必ず食べよう。食欲がなくても、牛乳一杯やバナナ一本でも食べよう。

朝は早く起きて、学校へいく準備をしよう。

健康診断で受診を勧められた子、むし歯がある子で夏休み中に治療が済んでいる場合は、治療証明書を学校まで提出していただけますようお願いいたします。



もうすぐ運動会！



「運動ある！」その前に...



昨晚、しっかり眠りましたか？



朝食は食べましたか？



つめは短く切りましたか？



準備運動をしましたか？

それでも、けがをしてしまったらどうする・・・？



すりきず

すぐに水道水でよく洗い流そう！



洗った後に消毒して、出血の多いときはガーゼや包帯をします。重いけがの場合は病院に行きましょう。

爪がわれた

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。全部はがれてしまった時には病院で診てもらいましょう。

ハチ刺され

すぐに石けんと水で洗います

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めの薬をぬります。腫れている時は冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなる場合は病院へ行きましょう。



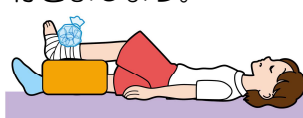
ねんざ、だぼく
つきゆび

すぐに冷やす

まだ練習中だし・・・、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

すぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がある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。

鼻血

鼻をつまんで下を向く

上をむいたり、横になったりしません。下を向いて、鼻をつまみましょう。

なかなか止まらない時は、鼻の上部を冷やします。



9月9日は救急の日

けがをした時の対応法を自分で知ろう！緊急の時に、自分で対応できるようにしよう！

