



平成29年9月1日
登野城小学校
保健室

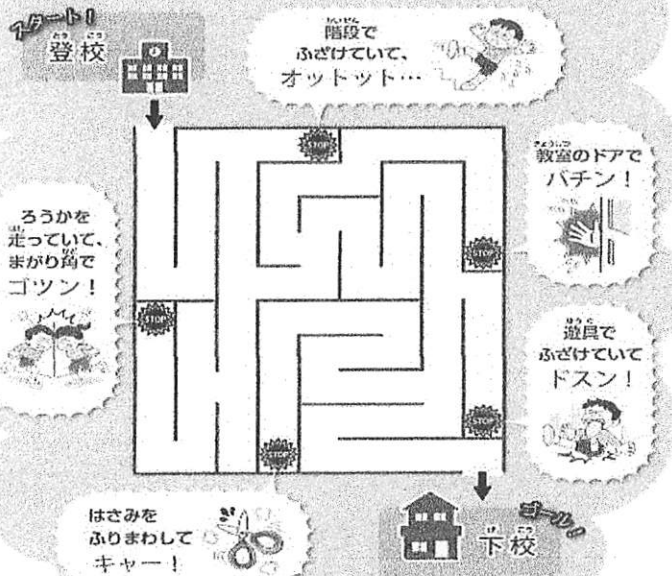
☆おうちの人といっしょによんでくださいね☆

夏休みがあげて、ひさしぶりに見る登校のみなさんは、少したくましくなった気がします。

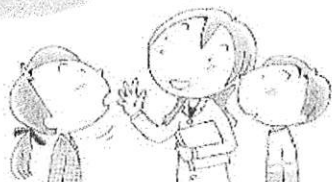
2学期のスタートです。生活リズムを早めにリセットして充実した日をすごしましょうね！



気をつけて！ 登校から下校まで、
**ケガをせずに
迷路を進もう**



「危ないこと」を
予想できると
ケガはぐっと
少なくなります



なつやすみあけに多い けんこうトラブル！

☆頭痛

長い休みのあと「あたまがいたいです」という人がふえます。そのほとんどが「すいみん不足」が原因のようです。夏休み中に、よふかしやあさねぼうが多かったなあという人は、はやめに生活リズムをもどしてくださいね。しっかり9時間以上は、ねてくださいね。

☆腹痛

べんぴやげりで「おなかがいたいです」という子も多くみられます。休み中の生活リズムのみだれ、ひさしぶりの学校生活へのきんちょうなどが原因のようです。きんちょうをほぐすには、朝ゆったりとリラックスできる時間をつくり、朝ごはんをしっかりたべましょう。トイレもすませれば、心もからだも準備OKで登校できますよ。

9月9日は救急の日です

●水で洗う

水道の水で洗い流します。

→傷口をきれいにし、

ばい菌をとりのぞくためです。

●血が出ている部分を押さえる

傷口に、汚れていないハンカチを当てて押さえます。

→傷口を守り、血を止めるためです。

→ほかの人やものに、血をつけないためにも大切です。

●鼻血が出たら、鼻をつまむ

人さし指と親指で、

鼻のあなを閉じるように

つまみ、下をむきます。

→早く血を止めるためです。



＜ おうちのかたへ・・・夏休み中にこんなことはありませんでしたか？ ＞

◎「大きなケガや病気をした」「新たなアレルギー症状があらわれた」心配なこと、
気になることがあればお知らせください→「夏休み健康調査」を、今日ほけんだよりと
一緒に持たせました。提出を9/6(水)までお願いします。

◎夏休みに、必要な治療や受診をすませた人は、「治療結果」の提出もお願いします。