

ほけんだより 9月

2019/9/6 登野城小学校 保健室 * お家の人とよんでください

ほけんもくひょう
保健目標

ぼうし
けがを防止しよう

たの 楽しかった夏休みが終わり2学期がスタートしました。2学期は運動会、童話お話大会、読書月間、陸上大会、修学旅行などの大きな行事があります。みんなで協力し、目標に向けて頑張っていきましょう。

まだまだ、暑い日が続きますので、生活リズムを早く取り戻して、元気いっぱい過ごしましょう。



うんどうかい れんしゅう はじ
運動会の練習が始まりました！

じゃんぴ おつけー
準備はOK？

☐ うんどう さいず あ
運動くつのサイズは合っていますか？

ユルユルまたはキツキツのくつをはいていませんか？
足に合わないくつは、足の変形やけがのもとになります。

☐ すいどう じゃんぴ
水筒の準備はできていますか？

まだまだ暑さが厳しく、熱中症が心配な季節です。
こまめに水分補給ができるようにしておきましょう。

☐ つめ き
爪は切っていますか？

伸びた爪は運動や作業をするときにじゃまになり、割れて痛い思いをしたり、友だちに、けがをさせてしまったりすることがあります。きちんと切っておきましょう。

☐ はや はや あさ
早ね・早起き・朝ごはん できていますか？

しっかり眠って次の日に疲れを残さないようにしましょう。
朝はしっかりご飯を食べてエネルギーをチャージしておきましょう。

毎朝、お子さんの健康観察を
お願いします！

熱は？

せきは？

吐き気は？

体のだるさは？

鼻水は？

のどの痛みは？

下痢は？

体の痛みは？



現在本校では、発熱やインフルエンザにかかりお休みしている子が数名います。登校前、いつもと様子が違うなと感じたら、体温を計ってください。また、欠席する場合は、確実に連絡をお願いいたします。

保護者の方へ

◎「夏休み中の健康・病院受診状況調べ」を配布しました。「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→提出は9/9(月)までをお願いします。

◎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。

* 裏面もご覧ください。

生活のリズムを整えよう!

夏休み↓2学期
生活の切り替え、うまくできている?



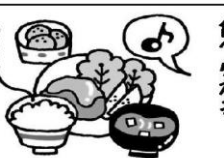
朝、スッキリ目が覚める。

はい

いいえ

睡眠不足はけがのもと。眠くなくても早めにふとんに入ろうね。





食事が楽しめで、おいしく食べられる。

はい

いいえ

おやつを食べすぎに注意! 食事のときは少しずつでも、いろんな種類のものを食べよう。



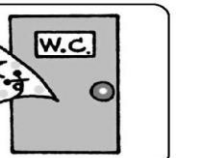


おなかの調子がいよいよ。

はい

いいえ

朝ごはんをしっかり食べて、決まった時間にトイレに入る習慣を。





学校へ行って友達に会うのが楽しい。

はい

いいえ

心配なことや悩みがあったら、いつでも話しにいらしゃい。





夜はぐっすり眠れる。

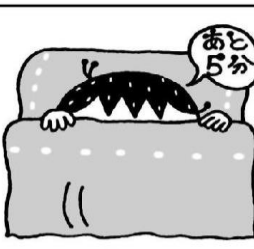
はい

いいえ

寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。



生活リズムが乱れたままだと...



なかなか起きられない。



朝食が食べられない。



午前中はボーッとしている。



けんたい感や頭痛、腰痛がある。

夏休みに生活リズムがくずれてしまった人は、まずきちんと睡眠を取ることが大切です。夜9時までに布団に入るなど、生活のめあてをつくり、自分でしっかりリズムをつくっていくようにしましょう。

応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



傷口を水道水できれいに洗う。

鼻出血



10分くらい鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で 20分以上は冷やす

だぼく・ねんざ



授業や体育の試合の途中でもすぐに保健室へ

