

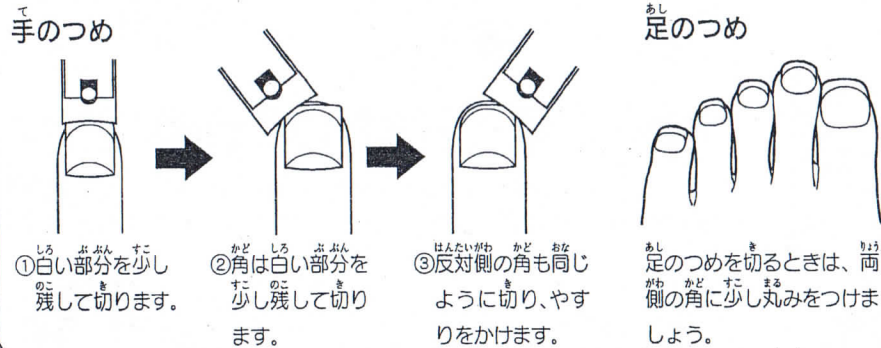


うんどうかいいんしゅう はじ
もうすぐ運動会練習が始まります！

けがをせず、楽しく運動するために、次のことに注意しましょう。

- ★睡眠を十分に取る
- ★準備運動をする
- ★自分の足に合ったくつをはく
- ★朝ごはんをしっかりと食べる
- ★手足のつめを短く切っておく
- ★こまめに水分補給をする

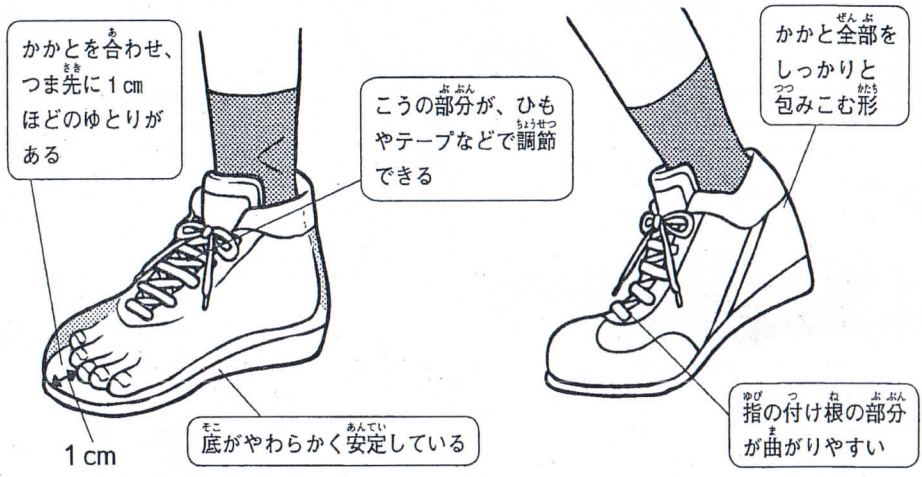
つめを切るときは



手のつめは10日で約1mm伸びます。つめを切らないでいると、つめによごれや細菌が入り込んだり、ものが当たった時に割れたり、他の人とぶつかった時に傷つけたりしてしまふことがあります。

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、足や指が変形することがあります。また、反対に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。



保護者の方へ

運動会の時にトイレのごみ袋として使用するので、おうちで不要になった中くらいの紙袋がありましたら、保健室までお願いいたします。また、不要になった子供用の靴下や端切れがありましたら、寄付していただくと助かります。ご協力よろしくお願いいたします。



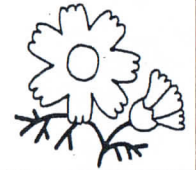
ほげんだより 朝

2018. 9. 3
おおたかの森小学校
保健室 NO. 6

ほけんもくひょう
保健目標



ふせ
けがを防ごう



ほけんぎょうじ 保健行事

9月4日(火)	身体計測	1・6年
5日(水)	身体計測	2・4年
6日(木)	身体計測	3・5年

そよかせ

- ★体操服を用意してください。
- ★髪の毛を頭の上で結ばないでください。

夏休みは元気に楽しくすごせましたか？いよいよ2学期がはじまりました。まだ暑い日が続くので、生活リズムを整えて、体調管理をしていきましょう。

リズムチェック

毎日の生活を思い出して、(はい・いいえ)に○をつけましょう。

<p>朝早く起きています</p> <p>(はい・いいえ)</p>	<p>朝ごはん食べています</p> <p>(はい・いいえ)</p>	<p>歯みがきしています</p> <p>(はい・いいえ)</p>
<p>適度に運動しています</p> <p>(はい・いいえ)</p>	<p>ゲームやテレビの時間を決めています</p> <p>(はい・いいえ)</p>	<p>9時までには寝ています</p> <p>(はい・いいえ)</p>

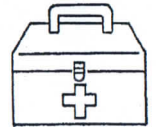
- 「はい」が6つ
正しいリズムで過ごせていますね
- 「はい」が4~5つ
もう少しでリズムをとりもどせます
- 「はい」が3つ以下
がんばって生活を見直しましょう

冷房病・クーラー病にご注意!

冷房によって体が冷えすぎてしまうと、頭痛・下り・便秘・手足の冷えなどさまざまな症状がでることがあります。温度を下げすぎないようにしたり、衣服で調節したり、冷房と上手に付き合いましょう。

9月9日は、救急の日

さまざまなけがの手当



<p>すり傷・切り傷</p> <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>	<p>打ぼく・ねんざ</p> <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>
<p>やけど</p> <p>すぐに流水や氷で冷やすようにしましょう。痛みが軽くなるまで冷やします。冷やすことにより、皮膚の深い部分までやけどが進むことをおさえることができます。</p>	<p>鼻血</p> <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分間ほどおさえておくと、自然におさまります。</p>
<p>頭部打ぼく</p> <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>	<p>歯のけが</p> <p>水道水でうがいをし、出血があれば、清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて止血します。歯がぬけた場合は、歯の根元は持たず、ぬけた歯を専用の保存液や牛乳に入れて病院へ持っていきます。</p>