



平成30年9月3日(月)
向洋小 保健室
No.9

9月の発育測定は、体重と身長を測ります!

保護者の皆様へ



あっという間に夏休みも終わり、2学期が始まりました。9月は、毎月の体重測定に加え、身長測定があります。小学校時期の身長・体重はお子様の発育状況を示す大切な数値ですので、「わたしの健康」のご確認とともに、9月の身長・体重の欄に押印の方をお願いいたします。「わたしの健康」は測定が終わり次第、学年毎にお渡しさせていただきます。

もうすぐ運動会がはじまります!

9月とはいえ、まだまだ暑い日が続きます。この時期、夏休みの疲れと、連日の運動会練習で心も体も不安定になり、思わぬ病気やけがが起こることがあります。運動会は学校行事の中の大イベントです。みなさんが笑顔で運動会を終えることができるよう、けがや病気がないようにしたいですね。そのために、心も体も健康でいられるよう、夏休みでくずれた生活リズムをしっかりと見直しましょう。

夏休み↓2学期 生活の切り替え、うまくできてる??

<p>スッキリ目朝スッキリが覚める。</p>	<p>はい</p> <p>いいえ</p>	<p>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。</p>
<p>食事が楽しみで、おいしく食べられる。</p>	<p>はい</p> <p>いいえ</p>	<p>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。</p>
<p>おなかの調子がよい。</p>	<p>はい</p> <p>いいえ</p>	<p>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。</p>
<p>学校へ行って友だちと遊ぶのが楽しい。</p>	<p>はい</p> <p>いいえ</p>	<p>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。</p>
<p>夜はぐっすり眠れる。</p>	<p>はい</p> <p>いいえ</p>	<p>寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。</p>

9月9日は救急の日



9月9日は救急の日です。1学期は、「先生、痛い～」といってそのままの状態じょうたいで保健室ほけんしつに来る児童じどうが多おほかったように思おもいます。すりむいたりした時ときは、自分おれで水道水すいどうすいで洗あらって泥どろやほこりあらいを落おとしてから保健室ほけんしつに来きましょう。

ケガが早く治ったのはなぜ？

<p>運動場で遊んでいる時、 転んでひざをすりむいた</p>	<p>お湯にさわってやけどをした</p>	<p>放課後、走っていて足をひねった</p>
<p>NG... そのまま遊び続けた</p>	<p>NG... やけどしたところをなめた</p>	<p>NG... 動けそうだったので家に帰った</p>
<p>OK! 傷口の砂や石をはらって、 水道水でよく洗い流した</p>	<p>OK! 痛みが引くまで水で冷やした</p>	<p>OK! ぐりに動かさず保健室へ。 固定して、氷でよく冷やした</p>
<p>ワンポイント チェック すぐに傷口を 洗うとばい菌の感染を防いで、 きれいに治ったね</p>	<p>ワンポイント チェック 皮膚の熱を早く下げると、 跡も残りにくいね</p>	<p>ワンポイント チェック ねんどの応急手当の基本 『安静・冷やす・固定』で 痛みが軽くなるよ</p>

2学期の生活カレンダーが始まります!

運動会練習うんどうかいれんしゅうがすぐはじに始はじまるため、生活カレンダーせいにかつに取とり組くみ、生活リズムせいにかつを見直みなしましょう。
保護者ほごしやの皆様みなさま、いつも生活カレンダーせいにかつのご協きょう力りきありがとうございませう。9月きゅうがつは気き温おんの变へん化かもあり、体てい調じょうがくずれややすい時とき期きです。規き則そく正せいしい生せい活かつ習じゅう慣かんが送くわれるよう、ご家か庭ていでもご協きょう力りきをお願ねがいしませう。

実施日 9月10日(月)～14日(金)