

刈安 げんきっこ通信 9月

令和4年9月1日

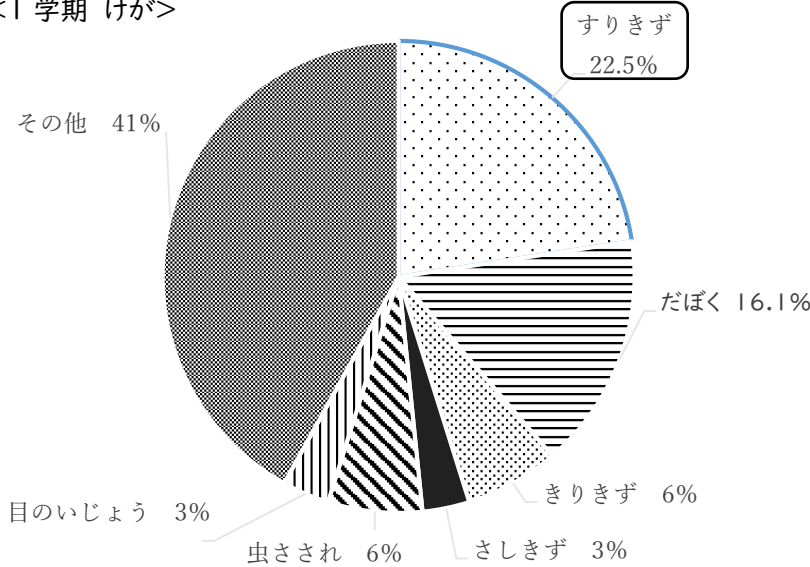
刈安小学校

保健室

みなさんどんな夏休みでしたか?いよいよ2学期が始まりますね。元気に過ごせるように、「早ね・早起き・朝ごはん」で生活リズムを正し、体調を整えましょう。

9月保健目標 けがを防ごう

<1学期 けが>



1学期 けがの内訳

・もっとも多かったのは、「すりきず」で、原因は、「転ぶ」でした。
 ・9月から、運動会の練習が始まります。けがは、ふだんからの準備で防ぐことができます。
 しっかり備えて元気に参加しましょう!



ふだんからの準備



前日は早く寝ましたか?
 すっきり起きることができましたか?



朝ごはんは食べましたか?



爪は短く切ってありますか?
 サイズのあっていないくつではありませんか?



運動前後のストレッチや
 体調管理はできていますか?

保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず

鼻出血



きず口を水道水できれいに洗う

砂やどろなどのよごれを
 しっかり落とそう



鼻の先の左右のふくらんだ部分をつまみます。
 のどに血が流れ込まないためにも下を向くよ。

保護者の皆様

学校では、2学期も引き続き感染対策に取り組んでいきます。今後ご協力をお願いします。

保健予定

身体計測(身長・体重)

9月2日 1年生・すみれ学級・5年生・6年生

9月5日 あすなろ学級

9月6日 3年生・4年生

