

ほけんだより 9月



平成30年9月3日

里小学校 保健室



みなさんは夏休みを楽しく過ごせましたか？生活習慣が乱れてしまった人は、早ね・早起きをして学校の生活リズムにもどれるようにしましょう。まだまだ暑さが残るこの季節、熱中症にも注意しましょう。

9月の保健行事

日(曜日)	行事	学年
5日(水)	発育測定	1・3・ひ年
6日(木)	発育測定	2・4年
10日(月)	発育測定	5・6年

☆体操着を持ってきましょう。

☆かみの毛を頭の上で結ばないようにしましょう。



2学期も規則正しい生活をしよう！！

今日から2学期が始まりました。夏休みは規則正しい生活ができたでしょうか？毎日を元気に過ごすことができるように、自分の生活を振り返りましょう。

朝 よゆうをもって起きましよう！朝ごはんは必ず食べましよう！

昼 しっかり勉強をし、元気に遊びましよう！

夜 テレビやゲームは時間を決めて行いましよう。夜ふかしはしないようにしましょう。



保護者の方へ

☆夏休み中の受診状況について

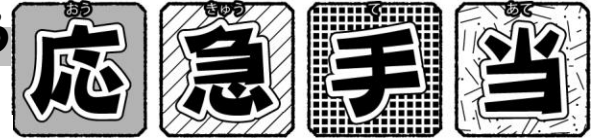
健康診断の結果から、夏休み中に医療機関を受診され、治療や検査がお済みの場合は、その結果をご提出ください。また、まだ医療機関を受診されていない場合には、早めの受診をお願いいたします。

9月の保健目標 けがをしないように気をつけよう



9月9日は救急の日です！

覚えておこう！自分でできる



血が出ているとき

ころんで、ひざをすりむいちゃった



- ①水道水でよく洗う。
- ②せいけつなガーゼやハンカチで押さえて止血する。
- ③ばんそうこうで傷口を守る。

やけどしたとき

熱いお茶が手にかかっちゃった！



- ①水道水で痛みが軽くなるまで冷やす。(10～15分が目安。)
- ②痛みがひかない、やけどした範囲が広い場合は病院へ。

鼻血がでたとき

急に鼻血！



- ①下を向いて鼻をつまむ。
 - ②血は飲み込まずに吐き出す。
- *上を向かないこと。

ぶつけたとき

階段でつまづいてひざをぶつけた！

はさんだとき

教室のトビラに、手をはさんだ！

ひねったとき

バスケのシュートで着地したときに足をひねった！



だぼく・ねんざ・脱臼・骨折の応急手当の基本はRICEです

Rest 安静

ケガの部分を動かさない



Icing 冷却

内出血や腫れをおさえるために冷やす



Compression 圧迫

ほう帯などで適度に圧迫して、内出血や腫れをおさえる



Elevation 挙上

ケガの部分を心臓より高く上げて、内出血や腫れをおさえる

