

ほけんだより 9月

2018. 9. 3
美川小保健室
おうちの人といっしょに
よみましょう。

9月9日は救急の日

救急とは、病気やけがをしたときに手当てをして、助けてあげてくれることをいいます。
素早く正しい手当てができると、けがの治りが早かったり、きれいに治りやすくなったりしますよ。

長かった夏休みも終わり、今日から2学期のスタートです。からだもこころもリフレッシュできましたか。これから始まる2学期は、行事がたくさんあります。暑さの残る中での運動会の練習はみなさんの体力が必要になります。生活習慣を整え、疲れを残さないように気をつけていきたいものですね。



けがをしたときは、まずは自分でここまでやってみよう!

<p>すいきず</p> <p>きず口の汚れを水道の水で洗い流す</p>	<p>きいきず</p> <p>血が出ているところをきれいなハンカチでおさえる</p>	<p>はなぢ</p> <p>うつぶいて小鼻をぎゅっとつまむ。</p>
<p>やけど</p> <p>すぐに流水で10~15分ひやす</p>	<p>ねんざ</p> <p>動かさずに氷などでひやす</p>	<p>その後は...</p> <ul style="list-style-type: none"> 保健室に行く おうちの人に診てもらって病院に行く

Good morning!

朝ごはんは、頭と体を動かすためのエネルギーです。しっかりと食べて、パワー全開!

朝うんちをすると、すっきりとして、元気に活動できます。トイレに行ける時間の余裕を。

のびすぎたつめは、運動のじゃまになったり、人を傷つけたりしてしまいます。こまめに切りましょう。

準備体操をしっかりして、けがの予防に努めましょう。

運動前・中・後の水分補給を忘れずに。地下通路のシャワーでクールダウンもおすすめです。

しっかり睡眠をとって、明日にそなえましょう。お風呂にゆっくりつかるといいですね。

まだ暑さの残る中での運動会の練習は、熱中症が心配されます。「早寝・早起き・あさごはん」の定着、ご家庭での健康観察も、よろしくお願ひします。学校でも熱中症予防や生活習慣の見直しについて取り組んでいきます。

下着を着てください!

- 汗やよごれ(皮脂)などを吸いとってくれる
- 運動会の練習で汗をかいても涼しく過ごせます。
- 体温を一定に保つ効果がある
- 朝は肌寒いこともあるし風間は汗をかく時期だからこそ着てほしいです。

こんなときはお知らせください

お子さんの体調について

- 夏休み中の大きなけがや病気
- 新たにアレルギー症状が出たとき

その他調子の悪いところや気になることがあればお知らせください。

変更点について

- 緊急連絡先
- かかりつけの医療機関

緊急時に必要な情報ですので、変更がありましたら必ずお知らせください。