

ほけんだより 9月

麻里布小学校 保健室

夏休みも終わり、2学期がスタートしましたね。

今年はどうな夏休みだったでしょうか。これからは学校モードへの切り替えが必要になります。「切り替えがうまくいかない!」という人にぜひ試してほしいのは、朝起きたら太陽の光をあびて、朝ご飯を食べることで、生活リズムを整えて2学期を楽しみましょう。



けがの手当て ~つき指編~

保健委員会では、各班に分かれ「けがの手当て」について模型を作成しました。保健室前の掲示板に貼ってあるので見に来てくださいね。今回は、つき指編です。

ある日、まりふさんはドッジボールをしてボールが手に当たってしまい、つき指をしました。どう手当てしたらよいでしょうか。



1



あ□□□にする

ひっぱってはダメです。
痛めた指を動かさないようにしましょう。

答えは掲示板に!!

2



△△す

5分間△△す。
(傷口があったらガーゼを当てた上から)

3



〇て〇する

指を動かすと痛いのでアイスの棒や指を支えにして〇て〇しましょう

9月の保健行事

身体測定

4日(水) 5・6年
5日(木) 3・4年
6日(金) 1・2年

※身長を測りますので、髪が長い人は、高い位置で髪を結ばないようにお願いします。

自分にあったくつをはこう

体の成長と一緒に足も成長しています。
くつをはいてみて、
●つま先の部分が広くて、指を動かせませんか?
●足の甲(上のところ)がくつにぴったりついていませんか?
●きつすぎたり、ぶかぶかしたりしていませんか?
●かかとがきちんとおさまっていますか?
●脱げたり痛かったりしませんか?
足もどんどん大きくなります。自分に合ったくつをはくようにしましょう。

色覚検査のお知らせ

色覚検査は、2年生の希望者を対象としています。なお、それ以外の学年でも希望があれば検査をしますので、9月13日(金)までに担任または保健室にお知らせ下さい。

保護者のみなさまへ ~学校保健委員会の案内~

今年度の学校保健委員会の日程が決定しました。

11月28日(木) 14時~

今回は毛利小児科の毛利先生にご講演していただきます。

後日案内を配付いたします。

多くの保護者の皆様のご参加お待ちしております。

