

9月

元気いっぱい
芦刈っ子

ほけんだより

小城市立小中一貫校
芦刈観瀾校
小学部 保健室
NO.5
H30年9月1日

2018

保健目標

生活リズムを整えよう。ケガの予防をしよう。

夏休みが終わって、まだ休み中の生活リズムからぬけだせずになんとかボーっとしたりしていませんか？今年の夏は猛暑で命の危険がある暑さでした。9月はつかれや暑さで体調を崩してしまう人が増える時期です。規則正しい生活を心がけましょう。

夏休み明けの生活リズムを見直しましょう

夏休み気分が抜けず、生活習慣が乱れていませんか？できることから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。

<p>明日の準備はねる前にする</p>	<p>30分早くふとんに入ってみる</p>	<p>明日の朝、10分早く起きる</p>
<p>朝ごはんをしっかり食べる</p>	<p>登校前にトイレへ行く</p>	<p>少し早めに家を出る</p>

なつやすみ はみがき カレンダー



夏休みの間も食事の後は、しっかりと歯みがきができましたか？カレンダーは、担任の先生に渡してください。



9月9日は「救急の日」

けがをしている人を見かけたらまず人を呼びましょう。これがとても大切です。自分がけがをしてしまった場合は、近くの人に助けを求めるとともに、「洗う」「押さえる」「冷やす」など、自分でできる応急手当をしましょう。

<p>洗う</p> <p>感染症の可能性があるので、傷口はすぐに洗い流し、清潔な布やばいんそうこうで覆います。</p>	<p>押さえる</p> <p>すり傷や切り傷で出血している場合は、布などを当てて上から押さえて血を止めます。</p>	<p>冷やす(打ぼくやねんざ)</p> <p>打ぼくやねんざをしたときは、氷水で冷やし、痛みがひくまで動かさないようにします。</p>	<p>冷やす(やけど)</p> <p>やけどの場合、痛みがひくまで10分以上冷やします(広い範囲の場合は10分程度)。</p>
---	--	---	---

© 少年写真新聞社 2017

《爪を切っておきましょう》

つめが伸びていると思わぬケガにつながる可能性があります。つめの伸び方は個人差がありますが、1週間に1回くらいはチェックして、伸びていたら切るようにしましょう。



自分の足に合った靴や上靴をはいていますか？

かかとをふんだり つまさきがまがる



けがの原因にもなります。合っているものをきましょう。

1学期は上靴をはかないで、けがをした人がいました。校舎内では必ずきましょう。



2学期の身体測定・視力検査の日程

	ねんせい 1年生	ねんせい 2年生	ねんせい 3年生	ねんせい 4年生	ねんせい 5年生	ねんせい 6年生
身体測定	9月4日 (火)	9月4日 (火)	9月4日 (火)	9月3日 (月)	9月10日 (月)	9月3日 (月)
視力検査	9月12日 (水)	9月12日 (水)	9月13日 (木)	9月5日 (水)	9月11日 (火)	9月11日 (火)

