

ほけんがより 9月

令和元年9月3日
春江小学校
保健室

楽しい夏休みが終わり、2学期がスタートしました。今年の夏もとても暑かったですが、夏休み中は元気に過ごせましたか？9月に入ってもまだまだ暑い日が続くので、新学期疲れから体調をくずしやすい時期です。生活リズムを学校生活のリズムに戻して、元気いっぱい2学期をスタートさせましょう！心も体も大きく成長する2学期にしてほしいと思います。



さあ、2学期のスタートです！

●生活リズムをととのえよう●

夏休み中の生活リズムから学校モードへの切り替えはバッチリですか？「早起きがつらい」「暑くて食欲が…」なんてことを新学期に引きずらないように、もう一度「早ね・早おき・朝ごはん」を意識して過ごしましょう！



●治療は終わりましたか？●

夏休み中に治療は済みましたか？受診が終わり了吗ら、受診報告書を学校に提出してください。



学校にいるとき、登下校のとき、「これくらいは大丈夫」と思ってルールを守らないでいると、ケガや事故につながってしまいます。自分だけでなく、友達にもケガをさせてしまうかも。少しの心がけで防げるケガもあります。2学期もケガなく元気に過ごしましょう！

フェイク! けがのもと?!



気をつけて! 登校から下校まで、ケガをせずに迷路を進もう

スタート! 登校

階段でふざけていて、オットット...

教室のドアでパチン!

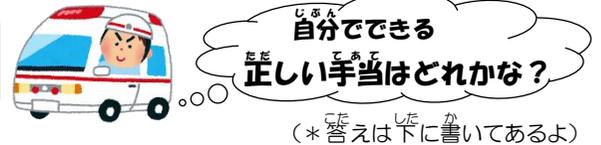
遊具でふざけていてドスン!

はざみをふりまわしてキヤー!

ゴール! 下校

「危ないこと」を予想できるとケガはぐっと少なくなります

おうきゅうてあて 応急手当クイズ



- (A) すりきず
- 校庭で走っているときに転んだ!
- ① 水道水で砂やどろを洗い流す
 - ② すぐにばんそうこうをはる
 - ③ 砂やどろを手で強くはらう
- (C) つき指
- ボールが指先にあたった!
- ① 指をひっぱる
 - ② 動かしながら温める
 - ③ なるべく動かさずに冷やす

- (B) 鼻血
- 友達とぶつかって鼻血が出た!
- ① 上を向いて首の後ろをたたく
 - ② 血がたれないように走って保健室へ行く
 - ③ 顔を少し下に向けて、鼻をつまむ
- (D) やけど
- 料理をしていてお湯が手にかかった!
- ① 氷を直接あてて冷やす
 - ② 流水で冷やし続ける
 - ③ すぐに薬をぬる

【こたえ】(A)・・・① (B)・・・③ (C)・・・③ (D)・・・②