

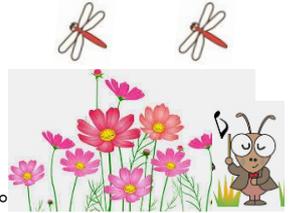
—ほけんだより—

えがおだいすき

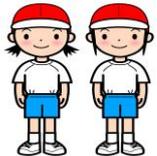


平成29年9月8日
西横野小学校 保健室
—No7—
おうちの人と読みましょう

朝夕の風に、秋の気配が感じられるようになりました。みなさん、学校の生活リズムになれたでしょうか。毎日の欠席者は少ないですが、気温の変化がはげしいので体調をくずしやすい時期です。運動会の練習も始まりました。「はやね・はやおき・朝ごはん」で、元気いっぱい笑顔いっぱいの2学期にいきましょう。



運動会の練習がはじまりました！



- ① 朝ごはんをかならず食べてくる。 **熱中症予防！**
- ② あせふき用のタオルをもってくる。
- ③ ハンカチもポケットに入れておく。
- ④ くあいが悪いときは、むりをしないで見学する。
- ⑤ 外で練習のときは、ぼうしをかぶる。 **熱中症予防！**
- ⑥ 練習の前後や練習中にも水分をとる。 **熱中症予防！**
- ⑦ 手あらい、うがいをわすれずに。
- ⑧ お風呂に毎日入って、からだをせいけつに。
- ⑨ 手足のつめを切る。 **けが防止！**
- ⑩ ねぶそくにならないように、早めにねる。



つめの長い人がいます。けがの原因になるので『つめ切り曜日』を決めて、毎週切りましょう。ハンカチはカバンの中や引き出しではなくて、いつもポケットに入れておきましょう。

「ろうかは歩こう」黄色のコーン

学校保健委員会「けがを防ごう」で話し合った6年生のアイデアを参考に保健委員会で「歩こう」コーンを作って、ろうかにおきました。

しかし、残念なことにまだ走っている人や、ぶつかってけがをした人もいます。けがの多い9月、「ろうかは歩こう」と声をかけあっていきましょう。



自分でできることは？

けがの手あてクイズ

すりきず

校庭で走っている
ときにころんだ！



①水道で砂やどろ
を洗い流す

②すぐにばんそう
こうをはる

③そのまま保健室
に行く

鼻血

友だちとぶつかって
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
う走って保健室
に行く

③顔を少し下に向
けてすわり、鼻
をつまむ

つき指

ボールが指先に
あたった！



①指を引っばる

②動かしながらあ
たためる

③なるべく動かさ
ずに冷やす

9月9日
きゅうきゅう
救急の日



保健集会の
「けがの手あてクイズ」
おぼえていますか？

自分でする手あてで
正しいのはどれかな。
もう一度かくにんして
みよう。

7つのまちがいさがし

こたえは、保健室前にはってあります。

