

ほけんたより



令和5年8・9月号
芝原小学校
ほけんしつ

夏休みが明けて、久しぶりに見るみなさんは、少したくましくなったような気がします。2学期もたくさんの行事があって、活躍の場面はいっぱい。「早寝・早起き・朝ごはん」で充実した日を過ごしてくださいね。

天気が不安定なこの季節、体調をくずす人が多いようです。気温差5℃で衣服1枚分といわれています。せっかくのスポーツの秋です。服装を上手に調節して、毎日元気に遊みましょう。



保護者の皆様へ

～2学期も、どうぞよろしくお祈いします～

- 生活のリズムを安定させるには、時間のゆとりも必要です。食事・排便のリズムをつくる上で、特に朝のゆとりを大切にしてください。そのためにも、下記の「夏休み明けの生活リズムチャレンジ」を親子で取り組んでみてください。
- 新たにアレルギー症状が出た場合や、緊急連絡先等の変更があった場合には、必ず担任を通してご連絡ください。
- 朝晩の気温の変化が大きくなり、体調を崩しやすい時期です。また、運動会の練習でつかれもたまりますので、登校前の健康観察を念入りをお願いします。気になることがありましたら、お知らせください。

夏休み明けの

生活リズムチャレンジ

- 朝は10分早く起きる。
- 翌日の準備は寝る前に。
- 朝、必ずトイレタイムを。
- 夜は30分早く寝る。

☆☆2学期の発育測定☆☆ ～身長と体重を測定します～

9月5日(火) 5・6年
6日(水) 3・4年
7日(木) 1・2年
8日(金) おおぞら
欠席者

※体育着で実施しますので、忘れないようにしてください。
※当日、女子は髪の毛を頭の上でまとめないようにきてください。

家庭に救急箱はありますか？



・必要なものがそろっていますか？

例：体温計、消毒液、ばんそうこう、ガーゼ、包帯、湿布、内服薬、はさみ、テープなど

・薬や救急用品の使用期限は過ぎていませんか？

※けがの状態によっては、時間が経過してから痛みが出たり、痛みが強くなったりする場合がありますので、ご家庭でも注意をお願いいたします。

おぼえておこう!

じぶん
自分でできる

おう
応

きゅう
急

て
手

あて
当



血がでているとき

「ころんで、ひざをすりむいた」

- ①水道水で、よく洗う。
- ②せいけつなガーゼやハンカチで押さえて止血する。
- ③ばんそうこうで、きず口をまもる。



鼻血がでたとき

「きゅうに鼻血！」

- ①下をむいて鼻をつまむ。
- ②鼻の奥に、むかって強く押さえる。
- ③血は飲みこまず、吐きだす。



やけどしたとき

「あついお茶が手にかかった！」

- ①水道水で、痛みがかるくなるまで冷やす。(5~10分が目安)
- ②水ぶくれはつぶさない。



目になにか入った

「目がコロコロして、なにか入ったみたい」

- ①水を入れたせんめんきに顔をつけて、まばたきする。
- ②目をこすると傷がつくので、こすらない。



ぶつけたとき

階段でつまづいてひざをぶつけた!

はさんだとき

教室のトビラに、手をはさんだ!

ひねったとき

バスケットのシュートで着地したときに足をひねった!



だぼく・ねんざ・脱臼・骨折の
応急手当の基本は**RICE**です

Rest

安静

ケガの部分をお動かさない



Icing

冷却

内出血や腫れをおさえるために冷やす



Compression 圧迫

ほう帯などで適度に圧迫して、内出血や腫れをおさえる



Elevation 挙上

ケガの部分をお心臓より高く上げて、内出血や腫れをおさえる



運動会の練習がはじまります!

ケガを防ぐ6つのポイント



- ☘ すいみんを十分にとる
- ☘ 手足のツメを短く切る
- ☘ 朝ごはんをしっかり食べる
- ☘ 準備運動をする
- ☘ 自分の足にあったくつをはく
- ☘ こまめに水分をとる