

あおぞら 9月号

27年9月1日(火) 志木小 保健室

2学期が始まって1週間がたちました。夏休みモードの体とさようならして、元気に学校に来ることができているかな？そして、26日には運動会です。運動会にむけての練習も始まっています。がんばっていきましょう。エイッ、エイッ、オォ！



保健目標

ケガに

気をつけよう！



- 9月 2日(水):フッ化物洗口
 9日(水):フッ化物洗口
 16日(水):フッ化物洗口
 26日(土):運動会
 30日(水):フッ化物洗口

今月の予定



けがをしてしまったら？

運動会の練習中に、思わぬけがをしてしまうことが多くあります。そんなとき、どのような手当をしたら…また手当が終わったあと…みんなが自分でできること、してほしいことがあります。おぼえておいてくださいね。

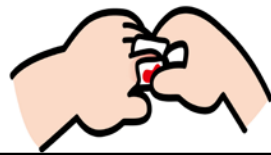
あらう

傷口についた砂やドロ、よごれをあらい流す。



おさえる

傷口をきれいなタオルやハンカチでおさえる。



ひやす

ビニール袋に入れた氷などでひやす。



あげる

心臓より高くあげる。



やすむ

なるべく静かに、じっとしている。



これはダメ！ まちがった手当

鼻血



上を向く。
首の後ろをたたく。

つき指



引っ張る。

ねんざ・だぼく



すぐにあたためる。

これから多くなるけがとして予想されるけが！それは、擦り傷です。保健室にくる前に、必ず水でよく洗ってきてくださいね！きれいに洗えば、治りも早い！

志木小元気虹色宣言！

ふたたび！



① はやね



② はやおき



③ あさごはん



④ きゅうしょく



⑤ てあらい・うがい・すいぶん



⑥ ぼうし



⑦ あせ



まだまだ暑い日が続く9月。運動会練習・本番を元気でできるよう、再びあの宣言をしましょう。覚えていますか？

そう…「志木小虹色宣言」です！熱中症には、水分を十分取る・体を冷やすなど、いろいろなことをいわれていますが、その前に

大切なこと！それは、**元気な(健康)体をつくること**です。元気な(健康)体をつくるためのポイントが志木小虹色宣言には全て入っています

体調を崩す人の中で「早寝」「朝ごはんを食べること」ができていない人が多いようです。みなさん、自分の生活をふりかえってみましょう。

もうひとつ、あなたができること

—保護者の方へ—

夏休み親子歯みがきの実施、ありがとうございました。自分にあった磨き方を、がんばっているようですが、とてもわかりました。お詫びと訂正：7月の『はみがきしらべ』の記事中に間違いがありました。歯垢(食べかすに細菌が繁殖したもの)⇒歯垢(細菌が繁殖した歯の汚れ)が訂正箇所です。申し訳ありませんでした。また、2学期の発育測定を行い、健康のきろくを配布しましたので、確認のうえ捺印をよろしくお願い致します。

