

ほけんたより9月

よっかいちしりつかわらたしょうがっこう
四日市市立河原田小学校
9月6日

夏休みが終わり、校舎にみなさんの元気な声が帰ってきました。長いお休みの間、ふだん出来ないことにチャレンジしてみましたか？2学期は運動会など大きな行事がたくさんあります。休みあけは、体調をくずしやすいときです。生活リズムを整えて、2学期も元気にすごしましょう！



おぼえておこう！自分でできる応急手当

<血がでているとき>

- ①きず口を水道水でよく洗います。
- ②せいけつなガーゼやハンカチでおさえて、血を止めます。
- ③ばんそうこうをはって、きず口をおおいます。



<やけどしたとき>

- ①水道水で痛みが軽くなるまで冷やします。
- ※水ぶくれができている場合は、やぶれないように気をつけながら冷やしましょう。



<鼻血がでたとき>

- ①少し下をむいて小鼻をつまみます。
 - ②10～15分くらいイスなどに座って、静かに休みます。
- ※血は飲みこまず、吐き出しましょう。



<目になにか入ったとき>

- ①水を入れたせんめんきや流水の中であばたきをして、目を洗います。
- ※手でゴシゴシすると目に傷がつくので、やめましょう。

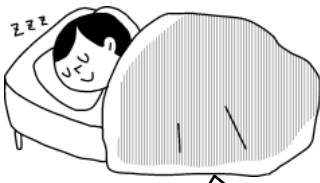


こんなときは…

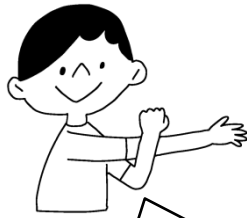
- ★保健室に行くときは、先生に理由を伝えてから来てください。
- ★手当てを受けるときは、「いつ」「どこで」「何をしていた」「体のどこが」「どうなったのか」など、けがをした理由をはっきりと伝えましょう。
- ★大きなけがをしたときは、近くにいる友達や先生に助けてもらいましょう。

運動会の練習が始まりました！

運動会の練習中は体調をくずしたり、けがをしたりする人が多くなります。体調管理をしっかりしましょう！



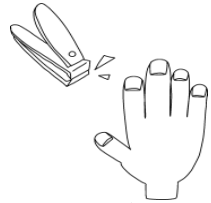
睡眠は1日の疲れをとってくれます。いつもより早く寝て、疲れを残さないようにしましょう。



運動前は準備体操をしっかり行い、けがをしないように体をやわらかくしましょう。

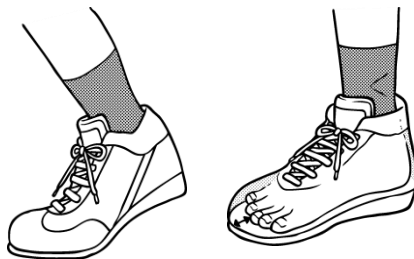


朝ご飯は、1日元気に活動するためのエネルギーです。たくさん食べて、登校しましょう。



つめが長いと、友達を傷つけたり、つめが割れたりします。白い部分を少し残して、切りましょう。

指のつけ根の部分が曲がりやすいくつを選びましょう。



ひもやテープなどで調整ができるくつを選びましょう。

かかとを合わせ、つま先に1 cm ほどのゆとりがあるくつを選びましょう。



<おうちの方へ>

9月に入りましたが、日差しは強く、まだまだ暑い日が続きそうです。学校では、日々の授業や運動会の練習を頑張っているところです。

運動会の練習中はいつもより疲れていますので、食事や睡眠などいつも以上に気にかけていただき、お子さんが元気に過ごせるようにご協力よろしくお願いいたします。また、水筒やタオルの準備も併せてお願いします。

9月3日から発育測定を行っています。発育測定の結果は、健康手帳でお知らせします。ご家庭で見てくださいましたら、学校へお返してください。

