

ほけんだより8が

南会津町立南郷小学校
保健室 第 9 号
平成28年8月31日



こんげつ ほけんもくひょう せいかつ
《今月の保健目標》生活リズムをとりもどそう！



がつき *** 2学期がはじまりました ***

夏休みが終わり、2学期がはじまりました。8月も残りわずかですが、まだまだあつい季節がつづきそうです。学校の生活リズムを取り戻しながら、あつさに負けない体作りをしましょう。2学期最初のイベントは、校内水泳大会です！台風が来ていますが、全力を出せるようにがんばりましょう。8月31日～発育測定があります。みんなの体はどれくらい成長しているかな？

ほけんぎょうじ * 8・9月の保健行事 *

8月31日(水)～9月2日(金)

はついくそくてい 発育測定

- ◇ 半そで・短パンではかります。
- ◇ 女子は、頭の後ろやてっぺんにかみをしらないでください。

※ 1・3・5年生は「朝の運動タイムの前」に、2・4・6年生は「2時間目の休み時間」に測定します。忘れないようにして、早めに移動しましょう。

は きょうしつ 9月 8日(木) よい歯の教室

※ ティッシュ・歯ブラシ・タオル・洗濯ばさみ・コップ・筆記用具・赤えんぴつ
忘れずに持ってきてください。

せいかつ と もど *** 生活リズムを取り戻すために ***



睡眠をしっかりとり！

1日3食、
バランスよく食べる！



手洗い・うがいで
かぜに負けない！



水分ほ給で
熱中症対策！

9月9日は・・・『救急の日』です！！



けがをしないために
こんなことに気を付けましょう

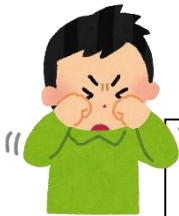
- 一つ、まわりをよく見て行動
- 二つ、慌てずに落ち着いて行動
- 三つ、きけんな場所に近づかない

もしも、けがをしてしまったら・・・。

《すり傷》
傷口を水道でしっかりと洗い、出血があるときはばんそうこうやガーゼなどでおさえます。



《やけど》
やけどをしたら、すぐに氷水や水道水で冷やします。30分くらいは冷やすようにしましょう。

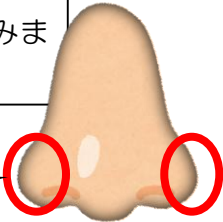


《目にものが入った》
まばたきをして、涙で出すようにします。また、きれいな水を入れた洗面器に顔をつけて、まばたきしても良いでしょう。

《鼻血が出た》
①いすにすわります。
②ふくらんだ小鼻の部分こばなを親指おやゆびと人差し指ひとさしゆびで付け根つけねから強くつまみます。



ここをつまみます！



～おうちの方へ～
2学期がはじまりました。8・9月も行事が盛りだくさんです。発育測定では、保健ファイルを通して結果のお知らせをします。よい歯の教室では、持ち物等の忘れ物がないよう、ご協力をお願いいたします。2学期もよろしく申し上げます。

きりとり

保健だよりにのせてほしいことや、知りたいことがあれば記入してください。