

R 4. 9. 1
羽生市立井泉小学校
保健室

2学期がスタートしました！夏休み中は元気に過ごせましたか？
秋は、暑さや忙しさによる疲れが出やすい時期でもあります。まだまだ暑い日は続きそうです。体調管理に十分気を配って2学期も元気に過ごしましょう。

今月の保健目標
けがを防ごう

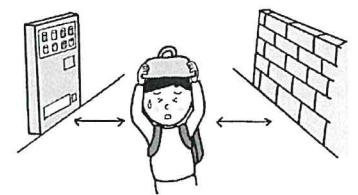
生活リズムをととのえる朝の健康習慣

朝、時間がなくてごはんを食べない人や、休みの日に長く寝てしまっている人はいませんか？
下の4つは、1日を元気にスタートさせるためのポイントです。朝の健康習慣を振り返って、生活リズムをととのえましょう。

<p>早くおきる</p> <p>お休みの日も同じ時間におきます。</p>	<p>朝日をあびる</p> <p>ずれた体内時計がリセットされます。</p>	<p>朝ごはんを食べる</p> <p>一日を元気に過ごすエネルギーになります。</p>	<p>うちに行く</p> <p>朝ごはんのあとは出やすくなります。</p>
---	---	--	--

防災の日

もし、いま地震がおきたら…？



●**学校にいたら…**
教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。ものが落ちたり倒れたりしにくいところで身を小さくかがめます。

●**通学路にいたら…**
自動販売機、へいなどからはなれます。かばんを頭にのせて守ります。



●**自分の家にいたら…**
ゆれがおさまってきたらすぐドアや窓をあけて出口をつくり、次のゆれやひなんにそなえます。

9月9日は
救急の日です

ケガをしたら… まずは自分で、できること！

一生懸命運動したり、遊んだりしていると思われケガをすることがありますね。そんな時は保健室に来る前に皆さんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひ覚えておいてください。

<p>【あらう】 傷口についた砂やドロ、よごれをあらい流す</p>	<p>【おさえる】 傷口をきれいなタオルやハンカチでおさえる</p>
<p>【あげる】 傷口を心臓より高くあげる(血が出にくくなります)</p>	<p>【ひやす】 ビニール袋に入れた氷などでひやす</p>
<p>【やすむ】 なるべく動かさず、静かにじっとしている</p>	

思わぬ事故やけがを防ぐために

つめは短く切っておく

靴はきちんとはく(靴ひもをむすぶ、かかとをふまないなど)

ひっかかりやすいデザインの服は着ない(ひも、フードなど)

◎もうひとつ、自分のためにできること

保健室で「どうしたの？」と聞いても、だまっていたり、自分のようすをきちんと話してくれないことがあります。『いつ・どこで・どうして・どこが・どうなった』を、できるだけ伝えるようにしてくださいね！

×これはダメ！まちがった手当てです！

鼻血…首の後ろをたたく
つき指…引っぱる
ねんざ・だぼく…あたためる

9月の保健行事

1日(木)	身体計測	1~3年・ひまわり
2日(金)	身体計測	4~6年
7日(水)	歯科健診	1・3・5年
9日(金)	歯科健診	1・4・6年・ひまわり
30日(金)	脊柱側弯症検診	5年

【保護者の方へ】

★健康診断の結果、再検査や治療が必要な人は、医療機関への受診はお済みでしょうか。受診報告書をお持ちの人は、早めに担任へ提出をお願いします。
★夏休み中に健康面で問題があり、知らせておきたいことがありましたら、学校までご連絡ください。