



すくすく

R7.8.29

川俣小
保健室



保健目標 * 体力をつけよう

9月9日は救急の日。スポーツ前に準備運動をする、夜ふかしをしない、交通ルールを守る、落ち着いた行動をとる…どれもケガ予防のために大切なことです。日頃から一人一人がケガの防止を心掛け、元気に過ごせるよう、ご理解ご協力をお願いします。



生活リズムをもどす方法って？

楽しい夏休みもあっという間に終わってしまいました。生活が不規則になってしまい「だるい」「眠い」というお子さんはいませんか？夏休みにくずれてしまった生活リズムを一日も早くとりもどせるよう、普段の生活で次のことに気を付け、規則正しい生活を送ることができるよう、ご家庭のご協力をお願いします。

- 早寝早起きで気分すっきり…十分な睡眠時間をとることが大事です。
- 朝ごはんはかかさずに…1日を元気に過ごすための源です。
- からだを動かしましょう…運動をすることで体力アップにもつながります。



9月の保健行事

身体測定・・・ 3日(水) 全学年

臨時歯科健診・・・ 5日(金) 全学年

ヤクルトおなか元気教室

・・・11日(木) 3年生



9月9日は救急の日



「スポーツの秋」の季節がやってきます。準備運動をしっかり行い、ケガをしないように注意するのは当然ですが…もしケガをしてしまったらどうしたらよいでしょうか？

すり傷



水道水で汚れを洗い流し、清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

だぼく

ねんざ
つきゆび



Rest 動かさず安静に！

Ice 氷のうなどで冷やす！

Compression 包帯を巻くなどして圧迫する！

Elevation ケガしたところを心臓よりも高くする！

痛みが治まらない場合や心配が残る場合は、速やかに病院で受診してください。

こんなときお知らせください！！

お子さんの体調について

- ★夏休み中の大きなケガや病気
- ★新たなアレルギー症状がでた
- その他、調子の悪いところや気になることがありましたら、お知らせください。

変更点について

- ★緊急連絡先
- ★かかりつけの病院
- 緊急時に必要な情報です。変更がありましたら、必ずお知らせください。



むし歯は早く治そう！！

夏休み中にむし歯の治療は済みましたか？むし歯は早く治さないと、どんどん悪くなってしまいます。治療が済みましたら、「受診結果」を保健室に提出してください。

2学期始めには、むし歯があるかどうかを調べる臨時歯科健診があります。むし歯等の疾病があった人は、できるだけ早く予約を取り、治療をはじめてください。

