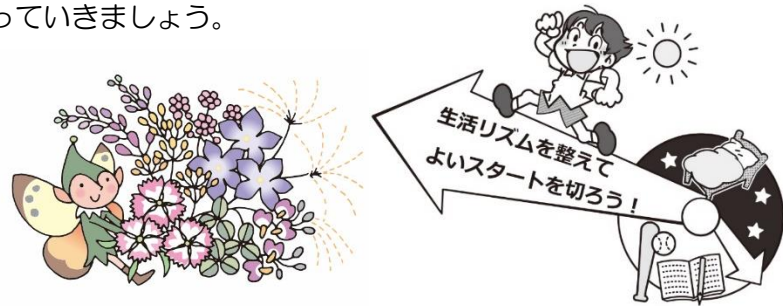


すこやか 9月

令和元年8月29日
羽生市立村君小学校
ほけんだより

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？長い休みだったので、お出かけしたり、ふだんはできない体験をしたりと楽しく過ごせたのではないかと思います。夏休みの少しのんびりした生活から、規則正しい学校生活のリズムに切りかえて、勉強・運動会の練習にがんばっていきましょう。



9月の保健目標

- <保> あせの始末をきちんとしよう
- <歯> 自分の歯のみがき方を見直そう
- <食> バランスのよい食事をしよう

2学期の始まりです

2学期がスタートするこの時期は、夏のつかれがあること、運動会の練習が始まることなどから、つかれやすくなります。「早ね・早起き・朝ごはん・朝うんち」で、いつも以上に体調に気を配りましょう。御家庭の御協力をお願いします。

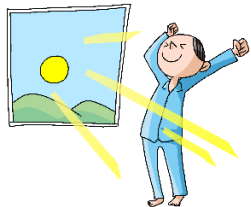
○早ね早起き

すいみんは、脳や体のつかれを取り除くための大切な時間です。ねる時間がおそくなっている人は、早くねられるように生活を見直しましょう。



○朝ごはん

朝ごはんは、心と体を自覚めさせて、1日元気に活動するためのエネルギーをつくります。



○朝うんち

朝うんちをするために、早ね早起きをして朝トイレに行く時間をつくりましょう。



9月9日は、救急の日です。けがをしたときの正しい手当について考えてみましょう。

すいさず きさず



すぐに傷口を水で洗い流しましょう。血が出ている場合には、水で洗ってから、清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて、血を止めます。

だぼく ねざ

ライス処置



R

Rest 動かさず安静にする
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 けがをした部分を心臓より高く上げる



はなぢ 鼻血



下を向いて親指と人差し指で鼻をおさえます。鼻の入り口近くの細い血管から出血するので、この部分をおさえます。



運動会の練習が始まります

けがを防ぐ6つのポイント

- ★すいみんを十分にとる
- ★朝ごはんをしっかり食べる
- ★自分の足に合ったくつをはく
- ★手足のツメを短く切る
- ★準備運動をしっかりする
- ★こまめに水分をとる

しかけんしん 歯科健診があります

9月5日(木)に歯科健診があります。全員に結果を配布します。むし歯のある人、受診が必要とされた人は、早めに歯科医での治療・相談を受けましょう。受診した場合には、受診結果の提出をお願いします。毎日しっかりと歯みがきをして、大切な歯を守りましょう。

