

9月 保健だより

第 5 号

令和元年9月2日

古河第一小学校 保健室

おうちのひとよんでね。

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休み中にたくさんの思い出ができましたか？

2学期には遠足や修学旅行、出城まつりと楽しい行事がたくさんあります。1日も早く、学校生活のリズムを取り戻し、楽しい学校生活を送りましょう。



9月1日防災の日

もしものときに冷静に行動できるように！
日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。

<p>避難する場所や連絡先をしっかりと覚えておきましょう</p>	<p>日頃から家族や友人と災害時の行動についてしっかりと話し合っておきましょう</p>	<p>非常時の持ち出し品をきちんと用意しておきましょう</p>
----------------------------------	---	---------------------------------

スポーツの秋

準備運動をしっかりと行いけがをしないように細心の注意を払うのは当然ですが... もしけがをしたらどうする？

9月9日は救急の日

<p>あけ傷... や切り傷などで出血しているときは... 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。</p>	<p>鼻血... 鼻をつまんで下を向く。 なかなか止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。</p>
<p>だぼく・ねんざのきゆびには... 心配が残る場合は+受診してみましょう。 おぼえておいてね♡ RICE療法 安静・冷却 圧迫・挙上！</p> <p>Rest: 動かさず安静に! Ice: 氷のうなどで冷やす! Compression: 伸縮するテープを巻くなどして圧迫する! Elevation: 打ったところを心臓よりも高くする!</p>	

「夏休みモード」から「シャキッと学校モード」に!

①まずは毎日早く寝てみよう!
たくさん眠ると、朝も自然に目が覚めやすくなります。



②早起き＆朝ごはん!
朝ごはんは1日の元気のもとです。よく噛んで食べると、頭がシャキッと勉強に集中できます。



③たくさん遊んで体を動かそう!
昼間たくさん運動すると、夜にはぐっすり眠れます。暑い日は無理をしないようにしましょう。



毎日、①～③を繰り返し生活すると、自然と体の中に良い生活リズムができてきます。2学期は、期間が長く学年行事や出城まつりなど、行事もたくさんあります。また、感染症が流行する季節でもあります。毎日楽しく過ごせるように、規則正しい生活をしましょう。

身体測定があります!

日程	9月3日(火)	1時間目	4年生
		2時間目	5年生
		3時間目	6年生
9月4日(水)	1時間目	1年生	
	2時間目	2年生	
	3時間目	3年生	

☆お願い☆
かみの毛をむすぶときは、頭の上やうしろにこないようにしましょう。

用意するもの: 体操服(半そで、半ズボン)、健康手帳
※夏休み中に健康手帳を持参し病院を受診した人は、忘れずに健康手帳をランドセルに入れておいてください。

身体測定の後、データの入力や受診状況の確認のため、健康手帳を一時保健室でお預かりさせていただきます。
受診等で健康手帳が必要な方は、担任の先生までご連絡ください。

