

ほけん+ごより

平成28年
9月1日

南が丘小学校
保健室

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。
でも、まだまだ夏休み気分が抜けなくて、朝起きるのがつらい人もいるかもしれませんね。

学校ではさっそく、運動会の練習が始まります。
睡眠不足や疲れがたまっていると、けがをを起こやすくなります。早寝・早起きで十分な睡眠を心がけ、早くいつもの生活リズムに戻していきましょう。



保護者の皆さまへ

夏休み中、こんなことはありませんで



したか？

◎大きなけがや病気をした

◎新たなアレルギー症状があらわれた

心配なこと、気になることがあれば教えて下さい。また、保険証や緊急連絡先などの変更がありましたら、お知らせ下さい。

運動会の練習も始まり、たくさん汗をかきます。水筒や汗ふきタオルの準備を忘れずをお願いします。敏感肌のお子様もみえると思います。もし、汚れや汗などで着替えの服が必要であれば、持たせてあげてください。

9月の身体測定について

＜測定日＞

2日（金）6年生、3の2、3の3、3の4、2の4

5日（月）5の2、5の3、5の4、4の1、3の1、1の3、1の4

6日（火）5の1、4の2、4の3、2の5、1の1、1の2

7日（水）2の2、2の3

8日（木）2の1、4の4

＜お願い＞

- ・体育の半そで、ハーフパンツ、裸足で測定します。
- ・髪を結んでいる人は、結び目やかざりが、頭の上や後ろにこないようにしてください。

家族や友だちが目の前で
たおれたら

9月9日は「救急の日」



か し 火事ですか？ きゅうきゅう 救急ですか？	きゅうきゅう 救急です。
ば し 場所はどこですか？	つ し 津市〇〇、 ばんち 〇〇番地です。

救急とは、急病やけがの応急手当て

をすることです。大きな病気やけがだけでなく、すり傷や切り傷の手当ても救急のなかまです。

自分や友だちがけがをした時、保健室に来るまでにする応急手当てをおぼえておいて、できるようにしましょう。

☆**救急医療情報センターコールセンター**☆

☎ 局番＋１１９９
(津地域 ０５９－２５６－１１９９)

どうしましたか？	家族の〇〇が頭が痛いと言ってたおれました。
あなたの名前と、今かけている電話番号をおしえて下さい。	私は〇〇〇〇です。電話番号は〇〇〇〇です。

- ・救急車を呼ぶほどではないが、どうしても治療を受けたいとき
- ・休日や夜間に病気やけがをした場合 など
受診可能な医療機関を案内してくれます

