

ほけんだより

南が丘小学校
保健室

平成29年9月1日

いよいよ2学期の始まりです。まだまだ夏休み気分が抜けず、生活習慣が乱れている人はいませんか？できることから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。

30分早く
ふとんに
入って
みる。



朝、10分早く起きる



夏休み明けに多い
健康トラブル

<頭痛>

睡眠不足が原因かも。休みに、夜ふかし、朝ねぼうのくせがついてしまった人は、要注意！

朝ごはんを
しっかり
食べる



登校前にトイレに行く



<腹痛>

生活リズムの乱れ、久しぶりの学校生活への緊張などが原因かも。緊張をほぐすには、ゆったりとリラックスできる時間をもつことです。

9月の身体測定の日程

4日(月) 1の1、1の3、2の1、2の3、2の4、6の1、6の2
5日(火) 1の2、2の2、3の3、4の2、4の4、5の3、6の4
6日(水) 4の3、5の1、5の2、6の3
7日(木) 3の1、3の2、3の4、4の1、5の4
8日(金) 1の4、1の5

- ・体操の半そで、ハーフパンツ、裸足で測定します。
- ・何か配慮してほしいことなどがございましたら、事前に連絡帳等でお知らせください。
- ・髪の結び目や髪飾りが、頭頂部や後頭部にこないようにしてください。

早速、運動会の練習がスタートします。
これまでの暑さによる疲れもあり、けがや
体調不良で保健室を利用する人もやや多
くなります。

そこで、みなさんにお願いです。保健室に
来たときに、「血!」とか「ここ」といった
単語ではなく、

『いつ(から)』『どこで』何をして』

『どこが』『どうなったか』など、
体の様子をできるだけ自分の言葉で伝えてほ
しいと思います。そうすると、来室者が多い
ときでも、ひとりひとりにスムーズな対応が
しやすくなります。もし、友だちが具合が悪かったり、痛みでつらそうにしてい
たら、付きそいの人が話してくださいね。



保健室へ来るまえに
自分でできるてあて

●すりきず

•きず口がどろや
砂でよごれてい
たら、水でよく
あらいながす。

•血が出ていたら、
せいけつなハン
カチなどでおさえる。



●はな血

•少し下を向
いて鼻を
やや強く。
つまむ。

•血がたれない
ようにティッシュペーパーでおさえる。



運動会

にむけて

～けがをふせぐ6つのポイント～

- | | |
|--------------|-----------------|
| ① すいみんを十分にとる | ④ 準備運動をする |
| ② 手足のつめを切る | ⑤ 自分の足にあったくつをはく |
| ③ 朝ごはんを食べる | ⑥ こまめに水分をとる |

<おうちのかたへ>

• 緊急連絡先や保険証などに変更のあった方がみえましたら、連絡帳等でお知
らせいただきますようお願い致します。