



南が丘小学校
保健室
R2. 8. 28

いつもより短い夏休みが終わって、2学期が始まりました。友だちと会えるのは、やっぱりうれしいですね。

これから修学旅行や現場学習、遠足、運動会などの行事も予定されています。いつもと少し違うやり方になって、感染防止のためのルールも増えますが、行事を通して、友だちとのつながりを大切にできるといいなと思います。



身体測定日について

8/31 (月) 2の1、2の2、4の2、4の3

9/ 1 (火) 2の3、2の5、3の2、4の1、4の4、
6の1、6の2、6の3

2 (水) 1の2、1の4、1の5、5の3

3 (木) 2の4、3の1、3の4、6の4

4 (金) 1の1、1の3、3の3、5の1、5の2、5の4

※体操の半そで、ハーフパンツ、裸足で測定します



つめも切っておこう

<今後の保健行事予定>

- ・視力検査 10月～11月 全員
- ・心電図検査 10/ 7 (水) 1, 4年生
- ・歯科検診 10/ 1 (木) 4, 5, 6年生
- // 11/ 5 (木) 2年生
- // 11/12 (木) 1, 3年生
- ・耳鼻科検診 10/ 8 (木) 1, 3, 5年生

※来年度入学予定のお子さん対象の就学時健康診断は、サオリーナにて11月19日(木)に実施の予定です。後日、教育委員会より案内通知が届きます。

「あたりまえ」を続ける

手洗いをする、バランスよく食べる、早寝早起きをする、歯みがきをするなど、毎日「あたりまえ」と思っていることを続けて、病気になるのを防ぎます。

あなたの元気を守るのは、あなた自身!





少し秋の気配を感じるようになりましたが、まだまだ
厳しい暑さが続いています。家の中にいるときや、夜寝
ているときでも熱中症にかかることが
あります。水分をこまめにとることを心
がけ、就寝中も冷房を上手に使いなが
ら、睡眠不足にならないように気をつけ
てください。



運動会の練習も始まります。けがをしないで、
元気に活動できるように次のことを守りましょう。

- ・朝ごはんを食べる！
- ・夜はしっかり寝る！
- ・体調がすぐれないときは無理をしない！

休み明けは、体調のすぐ
れない人が多くみられます。
疲れを残さないようにしまし
よう。ゲームやスマホのやり
すぎにも気をつけて！

※汗をふくタオルと、水筒(十分に水分補給できる量)も忘れずに！

+++++ これだけはできるようになろう +++++

けがをふせぐには

★ルールを守る

遊具や道具を正し
く使う、ろうかは走
らない、道路では
急に飛び出さない
など、決められた
ルールを守ること
でけがをふせげま
す。まわりもよく見
ましょう。

★運動前には準 備運動をする

応急手当 はじめの一步

洗う

こんなときにするよ

すり傷

水道の水で汚れを洗
い落とします



目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔を
つけてまば
たきをし
ます



冷やす

こんなときにするよ

だぼく

氷のうをあてて冷や
します。感覚がなく
なってきたら一旦
休み



やけど

水道の水で痛くなく
なるま
で冷や
します



押さえる

こんなときにするよ

切り傷

清潔な
ガーゼ
などを
傷口にあててぎゅつ
と押さえます



鼻血

小鼻をつ
まんで少
しうつむ
きます



+++++