



9月 ほけんだより

白鳥小学校 第5号
令和元年 9月 2日

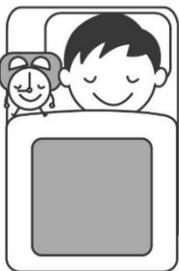
ながかった夏休みが終わり、いよいよ二学期が始まります。まだまだ暑い日が続きますが、二学期は楽しい行事がたくさんあります。5・6年生は待ちに待った宿泊行事がありますね！早く生活のリズムを整えて二学期も元気にがんばりましょう！

生活のリズムを取り戻そう！

夏休み中に乱れてしまった生活のリズムをそのまま引きずっている人はいませんか？今日から二学期が始まります。乱れた生活のリズムから早くぬけ出して、規則正しい生活のリズムを取りもどしてくださいね。

睡眠

夜ふかしせず、十分睡眠をとる



栄養

3食、バランスよく栄養をとる



運動

日頃からこまめに体を動かす



排便

決まった時間にトイレに行く



生活習慣の基本は、「早ね・早起き・朝ごはん」です。生活のリズムを取り戻すために、9月3日～8日の一週間「すこやかな白鳥っ子」を使って、自分の生活習慣をチェックして見直してくださいね！

こんな時どうする？応急手当

Q1. 運動場で走っていたら、転んでしまいひざをすりむいてしまった。

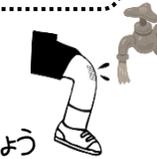
正しい応急処置は？

つばをつけて、ほかっておく。

水道水で、傷口をよく洗う。

答え 水道水で、傷口をよく洗う。

砂やどろが付いたまま放置すると、傷口からばい菌が入ってしまいます。少し痛いですが、水道水でしっかり洗い流しましょう



Q2. 友だちが投げたボールが頭に当たってしまった。

正しい応急処置は？

たんこぶになっていないので、そのままにした。

冷たいタオルや氷のうで冷やした。

答え 冷たいタオルや氷のうで冷やした。

けがをした直後は腫れていなくても、時間が経つと腫れてきたり、痛みがひどくなってきたりすることがあります。ひどくなる前にしっかりと冷やして、激しい運動はせず、静かに休みましょう。



Q3. 段差につまずいて転んでしまい、足首を痛めてしまった。

正しい応急処置は？

痛めた足首をぐりぐり動かして確かめてみる

冷たいタオルや氷のうで冷やした。

答え 冷たいタオルや氷のうで冷やした。

ひどくならないために、Rest(安静)・Ice(冷やす)・Compression(おさえる)・Elevation(高く挙げる)の処置をしましょう。それぞれの頭文字をとって「RICE」と言います。





ケガをしたら「保健室に行く!」ことももちろん大切ですが、自分でできる応急手当をすることで、その後のケガの治り方にも影響が出てきます。

ケガをしないように気をつけて過ごす事が一番ですが、もしケガをしてしまったら、慌てずに自分でできる応急手当を素早くできるといいですね!でも、困ったときには保健室に来てくださいね♡



- ♡ 自分の血液は自分でしまつできるようにしましょう。
- ♡ 大きなけがの時は、近くの友達や先生を呼びましょう。
- ♡ 保健室に来た時は、「どこで」「何をして」「どこが」「どうなっか」を説明できるようにしましょう。

保護者の方へ

「すこやかな白鳥っ子」への取組のご協力をお願いいたします!

保健室からの夏休みの宿題である「夏休み健康カレンダー」にご協力いただきありがとうございました。

さて、長かった夏休みが終わり、元気な顔をして子どもたちは、学校に戻ってきました。しかし、まだまだ暑い日が続く熱中症も心配されます。熱中症は、＜環境＞と＜からだ＞と＜行動＞の要因が重なって引き起こされると考えられています。そのため、お子さんが登校する際に、引き続き「早寝・早起き・朝ご飯」の他に、朝の健康観察のチェックをご家庭でお願いいたします。



朝の健康観察は「見る」と「聞く」をお願いします

| | | | |
|----------------------------------|---|------------------------------------|--|
| <p>表情 げんきがあるか、ないか</p> | <p>顔色 ねっくぼくないか、あざいぼ青くないか</p> | <p>声 あか明るい声、しずんでないか</p> | <p>そのほか あさ朝ごはんはちゃんと食べたか、トイレに行つたかなど</p> <p>ちよろ調子が悪そうなときは無理をせず、やす休ませてあげてくださいね</p> |
|----------------------------------|---|------------------------------------|--|

また、9月3日(火)～8日(日)の一週間「すこやかな白鳥っ子」を使って、生活習慣についてチェックをしてお家で話し合いをしてください。やり方については、別紙をお配りいたします。

2学期からもお子様が、身体も心も健康で元気に過ごせるようご協力よろしくお願いいたします。



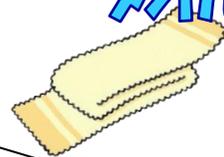
まだ心配。。。熱中症!

まだまだ、暑い日が続く、熱中症が心配されます。そのため、必ず水筒を持たせてください。その際に、持っていく中身の量は適切か確認をしてください。また、子どもたちは、休み時間に外で遊んだ後は、汗びしょりで教室に戻ってきます。そのまま一日過ごすと、体調を崩す原因にもなってしまいます。そのため、汗ふきタオルなどを持たせてください。どうぞよろしくお願いいたします。

熱中症対策

水筒

タオル



水筒は、足りなかつたらもう1本!

