

ほけんだより

みんなげんき！ 9月

平成30年9月8日
練馬区立向山小学校

二学期が始まりましたが、夏休みの間、健康で楽しく過ごせたでしょうか。
新学期早々ですが、水ぼうそうや溶連菌感染症、胃腸症状、頭痛で学校をお休みする人がでてきました。また、具合が悪くて保健室へ来る人も増えています。暑い夏を過ごしてきた体には、疲れがたまっています。まだまだ残暑も厳しいので、しっかり体を休めるようにしましょう。

その症状、夏バテかも



食欲がない



お腹の調子が悪い



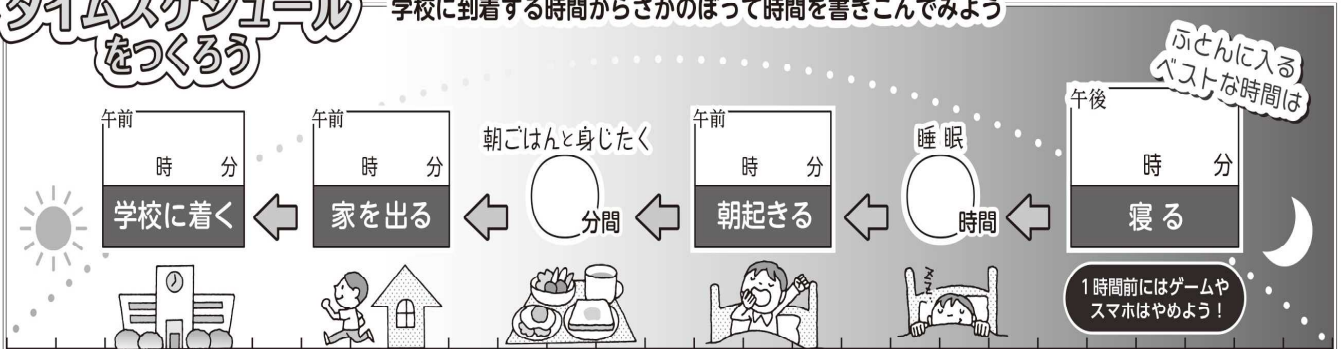
よく眠れない
車なかなか走りにくい



体がだるい

タイムスケジュールをつくる

学校に到着する時間からさかのぼって時間を書きこんでみよう



はや 早くおきる

やす ひ おな
お休みの日も同じ
時間におきます。



せいかつ

あさひ 朝日をあびる

たいないどけい
ずれた体内時計が
リセットされます。



あさ 朝ごはんを食べる

いちにち げんき
一日を元気にすごす
エネルギーになります。



あさ

い うちに行く

あさ
朝ごはんのあとは
出やすくなります。



けんこうしゅうかん

生活リズムをととのえる朝の健康習慣

今年度のよい歯のポスターを、9/14まで職員室前の廊下に掲示します。
今年度も、たくさんの児童が入賞しました。ぜひご覧ください。

9/

は救急の日

救急クイズ

つぎ たち 正しいのはどちらでしょう？

Q.倒れている人を見かけたら…

A ゆさぶって
起こす

B 声をかけて
意識があるか
確認する

正解はB。倒れている人を見かけたら、その人の肩を軽くたたきながら「大丈夫ですか？」と声をかけよう。反応がなければ救急車を呼ぼう。

Q.119番通報をしたら…

A お落ち着いて
ゆっくり話す

B 急いで
早口で話す

正解はA。焦らず、倒れている人の様子・状況を落ち着いて伝えよう。現在地がわからない時は、目印の建物を探したり、近くにいる人に確認しよう。自動販売機や電柱に住所が書かれていることも。



ケガが早く治ったのはなぜ??



OK!
傷口の砂や石をはらって、
水道水でよく洗い流した



ワンポイント
チェック
すぐに傷口を
洗うとばい菌の感染を防いで、
きれいに治ったね



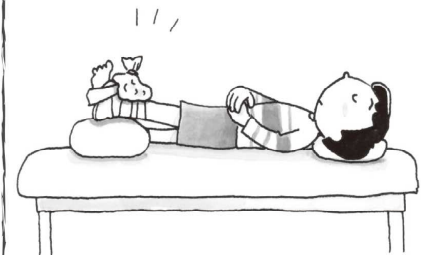
OK!
痛みが引くまで水で冷やした



ワンポイント
チェック
皮ふの熱を早く下げると、
跡も残りにくいね



OK!
ぐりに動かさず保健室へ。
固定して、氷でよく冷やした



ワンポイント
チェック
ねんざの応急手当の基本
『安静・冷やす・固定』で
痛みが軽くなるよ