



～家庭数配布～

平成 26年9月1日
練馬区立練馬小学校
保健室 生井笑子

夏休みが終わり、学校に子供たちの元気な声が聞こえるようになりました。

夏休み中は元気に過ごせたでしょうか？

今日から1学期後半の始まりです。

これからの学習や行事など、充実した毎日が過ごせるよう、早起きをして学校のリズムを取り戻しましょう。



計測

2日(火) 2、6年生
3日(水) 3、4年生
9日(火) 1、5年生
体育着を忘れずに。



ポニーテール

前髪をとめる



下のほうでむすぶ

おだんご



女の子は髪型にも気をつけてね。



まだまだ暑いこの時期は、水筒が大活躍してくれますが、水筒には丁寧な洗浄が必要なことをご存じですか？

子供が普段通りに使った水筒の細菌数を調べた検査では、「24時間後に細菌が5倍程度に増殖した」という結果が出ています。

そのため、水筒は毎日丁寧に洗って中身を入れ替えてください。定期的な消毒も有効です。

水筒を水ですすぐ程度で使用した場合、1週間で細菌が基準値以上に増加してしまっています。



生活リズム☆☆☆☆☆チャレンジ

夏休み明け

夏休みの生活リズムのまま、ぼんやりした頭とからだで学校に来ている人はいませんか？ まずは1週間、次のことを実行してみましょう。

- ☆明日は、今日より10分早く起きる。
- ☆寝る前に、次の日の持ちものを準備する。
- ☆朝ごはんを必ず食べる。
- ☆朝ごはんの後、トイレに行く。
- ☆今日は、昨日より30分早く寝る。

生活リズムの五つ星がそろそろように、今日からチャレンジしよう!!





(キユウ) (キユウ)
9月9日
せゆうせゆう
救急の日

応急手当

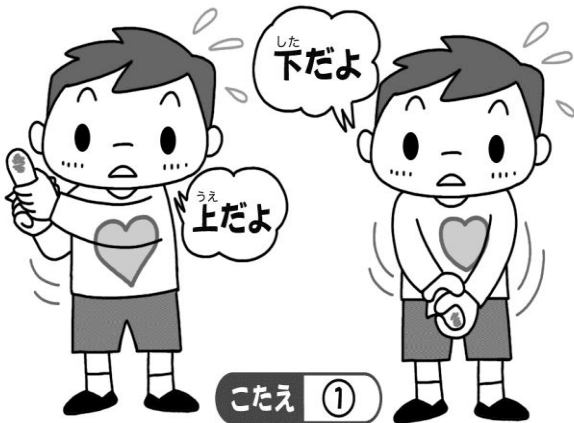
保健室へ行く前に

できることはいないかな？



ちと ぎずぐち
血を止めたいときは傷口を？

- ① 心臓よりも上にする ② 心臓よりも下にする



たんこぶの中身は？

「たんこぶ」の中身は、頭の皮ふの下にできた血のかたまりです。

頭やおでこをぶついたり、物が当たったりすると、血管が傷ついて、血が出ます。皮ふが破れると、その血は外に流れ出してくるのですが、皮ふが破れないと、血が皮ふと骨との間にたまって、「たんこぶ」になるのです。何日かたつと、血が吸収されて、自然になおります。

でも、頭をぶつけた後、気分が悪くなったり、頭がひどく痛くなったりしたときは、すぐに家の人や先生に教えてください。