

平成 28 年 9 月 2 日
練馬区立練馬小学校
保健室 生井笑子



今年^{ことし}は台風^{たいふう}の多い夏^{おお}休み^{なつやす}となりました。気温^{きおん}や気圧^{きあつ}の
変化^{へんか}で体調^{たいちよう}を崩^{くず}してはいないでしょうか。

夏^{なつやす}休み^あ明け^{きび}から厳^{げん}しい残^{ざん}暑^{しょ}が続^{つづ}くようです。2^が学期^{がっき}を
元^{げん}気に過^すごすためにも、早^{はや}めに生活^{せい}リズム^{かつ}を取り戻^としまし
よう。特^{とく}に、子^こ供^{ども}が朝^{あさ}ご飯^{はん}を抜^{やく}くと、約^{やく}300^{すいぶん}mlの水分^{すいぶん}が
不^ふ足^{そく}するそうです。朝^{あさ}ご飯^{はん}をしっか^たり食^たべるためには、早^{はや}
起^おきが必要^{ひつよう}です。早^{はや}起^おきするためには、夜^{よる}早^{はや}く寝^ねること
す。必要^{ひつよう}な睡眠^{すいみん}時間^{じかん}は個人^{こじん}差^さがありますが、朝^{あさ}すつきり目^め
が覚^さめた時^{とき}の就^{しゅう}寝^{しん}時間^{じかん}を参^{さん}考^{こう}にしてください。



けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう!

● すりきず

きず^{ぐち}口^{くち}の汚^{よご}れを
水^{すい}道^{どう}の水^{みず}で洗^{あら}い
なが^{なが}す

● きりきず

ち^ちがで
血^ちが出て^でいるところ
をキレイなハンカチ
で^お押^おさえる

● 鼻^{はな}血^ち

う^こつむいて小^こ鼻^{はな}を
ギョツと^{ぎょつ}つまむ

● やけど

す^{すい}ぐに水^{すい}道^{どう}の水^{みず}
でよく冷^ひやす

お子^こさんに食^{しょく}物^{もつ}アレル
ギー^がある場^{ばい}合^がは、学^が
校^がにお知^しらせ^せください。



食^{しょく}物^{もつ}アレルギー^{には}、年^{ねん}齢^{れい}ととも^{へんか}に変^あ化^{らわ}が現^あ
れることがあ^あります。年^{ねん}度^どの途^と中^{ちゆう}で食^{しょく}物^{もつ}アレルギ
ー^{に変}化^が生^あじた場^{ばい}合^が（除^{じょ}去^{きょ}食^{しょく}解^{かい}除^{じょ}・新^{あら}たなア
レルギー^食材^{ざい}）も、そのつ^がと学^が校^がに^{れん}ろく^くださ
い。その際^{さい}、保^ほ護^ご者^{しゃ}の方^{かた}と面^{めん}談^{だん}をさ^させていた^{いた}だ^だく

場^{ばい}合^がもあ^ありますので、担^{たん}任^{にん}もしくは保^ほ健^{けん}室^{しつ}の生^{なま}井^いま^まで^{れん}ろく^くださ^さい。

安^{あん}全^{ぜん}でおい^{おい}しい給^{きゅう}食^{しょく}を子^こ供^{ども}た^たち^{てい}に提^{てい}供^{きょう}するた^ため^めにも、ご協^{きょう}力^{りょく}お願^{ねが}いいた^{いた}し^します。

緊^{きん}急^{きゅう}連^{れん}絡^{らく}先^{さき}（携^{けい}帯^{たい}の番^{ばん}号^{ごう}など）が^か変^とわ^とった時^{とき}は、学^が校^がに^しも^もお知^しらせ^せくだ^ださい。

迷路でチャレンジ!!

応急手当て・けが予防の基礎知識

選んだ答えの方向に進みます。

正しい答えを選ばないと早くゴールできるよ。



B ↑

運動の前の準備運動は…

A: しっかり体を動かしておく。

B: 疲れるので、適当に。

すりむいたときの応急手当ては?

A: 水道の水で洗う。

B: すぐに、ばんそうこうを貼る。

B ↓



目にゴミが入った。どうする?

A: 水で洗い流す

B: こすって取る。

A ↓

B ↓

つき指をしたら…

A: 氷水で冷やす。

B: 引っばる。

B ↓

運動をしないほうがよいのは?

A: めんどくさいとき

B: 熱があるとき

A ↓

熱中症を防ぐには?

A: まとめて水分をとる。

B: 少しずつ、何回も分けて水分をとる。

A →



B ←



まちがえたところは、見直しておきましょう!!