

ほけんだより 9がつ

令和3年8月27日
 杉並区立馬橋小学校
 保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休み中の生活リズムから抜け出せず、頭痛やだるさなどを訴え保健室を利用する人が多くなります。一日も早く、いつもの生活リズムに戻すために、まずは「早寝早起き」を心がけ、しっかりと睡眠をとるようにしてください。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。

9月の

ほけんもくひょう
保健目標

けがを**ふせ**ごう



保健行事

●身体計測

8月30日(月) 6年 8月31日(火) 4年
 9月 1日(水) 5年 9月 2日(木) 3年
 9月 3日(金) 2年 9月 6日(月) 1年・仲よし学級

※「発育のようす」をお渡しします。

1学期にお渡しした、成長曲線に今回の身長と体重を追記してください。

●学校保健委員会

9日(木) 9:20~10:20

学校医の先生方と児童の健康や校内の衛生環境などについて話し合う予定です。

今年度も、感染症予防の観点から保護者の方の参加は見合わせるようになりました。

学校医の先生方にお聞きになりたいことがございましたら、保健室までお知らせください。

9月9日は「救急の日」けがをしたらどうする？

応急手当ては**RICE**(ライス)が基本になります。

<p>R レスト (安静)</p> <p>動かしたり、引っぱったりしないでね。</p>	<p>I アイシング (冷却)</p> <p>けがをしたところを冷やし、出血やはれをおさえます。ただし、あまり冷やしすぎないように！</p>	<p>C コンプレッション (圧迫・固定)</p> <p>出血やはれをおさえるとともに、痛みをやわらげることができます。</p>	<p>E エレベーション (高く上げる)</p> <p>高く上げると、出血やはれをおさえる効果があります。</p>
--	---	---	--

もし、けがをしてしまったら… 保健室に来る前にしておいてほしいこと

<p>すりきずの場合</p> <p>きず口を水道の水できれいに洗っておきましょう。そのままにしておくと、ばい菌が中に入ってしまう。</p>	<p>切りきずの場合</p> <p>きれいなハンカチできず口を押さえておきましょう。でもティッシュはだめ。こまかいチリがきずにくっついてしまいます。</p>	<p>つき指の場合</p> <p>引っぱったり、無理に動かさないようにしましょう。</p>
--	---	--

やってみよう! 「はい」はいくつかな??

生活のリズムを整えよう!

夏休み↓2学期 生活の切り替え、うまくできてる??

朝、スッキリ目が覚める。

はい
いいえ

睡眠不足はけがのもと。眠くなくても早めにふとんに入ろうね。

食事が楽しく、おいしく食べられる。

はい
いいえ

おやつを食べすぎに注意! 食事のときは少しづつでも、いろんな種類のもを食べてよう。

おなかの調子がよい。

はい
いいえ

朝ごはんをしっかり食べて、決まった時間にトイレに入る習慣を。

学校へ行って友達と会ってのが楽しい。

はい
いいえ

心配なことや悩みがあったら、いつでも話しにいらしゃい。

夜はぐっすり眠れる。

はい
いいえ

寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。

生活のリズムが乱れると...

あて5分

なかなか起きられない。

朝食が食べられない。

午前中はボーッとしている。

けんたい感や頭痛、腰痛がある。

夏休みに生活リズムがくずれてしまった人は、きちんと睡眠をとることが大切です。眠くなくても早めに布団に入り、目を閉じて、眠る準備をしましょう。