

げんきっす

二学期も元気に スタートしました！

猛暑続きの夏休みでしたが、楽しく元気にすごせましたでしょうか？まだまだ残暑が厳しそうですが二学期も、いろいろな行事が続きます。思いっきり活躍できるように、まずは生活リズムを学校モードにもどしましょう。

ほけん
もくひょう
9月

生活の
リズムを
ととのえよう

生活リズムはもととして、学校生活で子どもたちが十分に力を発揮するためにも睡眠は大切です。睡眠不足では授業にも集中できません。後遅くまで大人と同じ時間まで起きていることがないよう、家族で工夫しましょう。

9月のほけんぎょうじ

- 5日(木) 夏休みの健康調査提出日
- 11日(水) 発育測定(3・4年)
- 12日(木) 発育測定(5・6年)
- 12日(木) 生活習慣病予防検診説明会(4年保護者) 14:45～
- 13日(金) 発育測定(1・2年)

- ※ 発育測定は体育着を着て行いますので、忘れないように持ってきてください。
- ※ 髪の毛の長い人は、頭のとっぺんで結わえないようにお願いします。
- ※ 夏休み中に体重が減った、あるいは増えすぎて気になる人、けがや病気をして経過観察が必要な場合は健康相談を行いますので保健室へどうぞ。

9がつ

平25年9月3日 No.5
杉並区立杉並第四小学校
保健室発行：玉置 美恵子



ひかり 光を浴びる

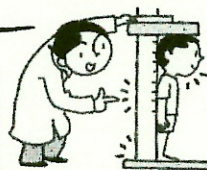
起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって体内時計がリセットされ、からだも脳も目覚めます。夜寝る30分前にはテレビやゲームはやめると、早くねつけます。

まずは早おき！

遅寝を早おきにするのはむずかしいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。

ちょうしょく 朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ目ざめさせます。食欲がなくても、コップ一杯の牛乳やおにぎり1個でも食べて登校しましょう。



スポーツの秋はけがにご用心！



9月29日は運動会です。学校でも運動をする機会が増える分、けがも増える時期です。応急処置に必要なものはそろっているか、崩壊切れの薬などがないか、ご家庭の救急箱も確認してみましょう。体温計、救急ばんそうこう、湿布薬、ガーゼ、包帯、三角巾など

すり傷は

保健室に行く前にまず水道水で、よごれがとれるまで、ていねいにあらいましょう！

すぐに洗うとバイキンが入りにくくなり、化膿も防げ、治りも早くなります。



湿潤療法の利点 (モイストヒーリング)

1. 痛みが少ない
2. キズの治りが早い
3. キズあとが目立ちにくい

かさぶたにしない療法！

むやみに消毒薬を使用すると、傷口を治そうとしている細胞まで痛めてしまい、かえって治りが遅くなることもあります。そのため、保健室の応急処置では消毒薬の使用を最小限におさえています。最新の治療法は、モイストヒーリング(湿潤療法)と言ってなるべく傷口の潤いを保って傷の痛みが少なく早くきれいに治す方法です。乾かさず、傷口から出血してくる体液の中にある、傷を治す成分を活用する方法が良いとされています。洗ったら、救急ばんそうこうなどで傷をびったりふさぐ。(かさぶたを作らないで、治す方法です)。

ハンカチ、ティッシュは、

いつもポケットに入れて 持っていきましょう。手洗いのあと、けがをした時、災害時など、いざという時 使えることが大切です。

けいろう 敬老の日

敬老の日は9月の第三月曜日のため、今年は9月16日となります。みなさんのまわりにおじいちゃん、おばあちゃんはいませんか？ いっしょに住んでいる人や、近くに住んでいる人、あるいは遠くにいる人など、それぞれあると思いますが、お父さん、お母さん、そしておじいちゃん、おばあちゃん・・・と、みなさんのいのちがつながっています。長い間にわたって社会のためにつくしてきた、おじいちゃん、おばあちゃんに対して感謝の心をもち、その気持ちを伝えることができるといいですね。