

保健だより

日之影小学校
保健室発
第7号







【2学期スタート🏠!】

長い夏休みが終わりました。心と体を学校モードに切り替えて、2学期も元気に過ごせると良いですね。

学校では、早速運動会の練習がスタートします。日中はまだまだ暑さとの戦いで、コロナ禍での熱中症も心配です。また、子どもたちは休み明けで疲れやすくなります。ご家庭でも、早ね・早起き・朝ごはん・アウトメディアのご協力をよろしくお願いします!

【運動会の練習の前に確認👁️!】

- ① すいみん
睡眠不足は、体調不良の原因になります。早めに布団に入りましょう。

- ② くつ
サイズの合った靴をはき、靴擦れを予防しましょう。ケガを防ぐこともできます。

- ③ つめ
自分も友達も傷つけないように、きちんと短く切りそろえておきましょう。

- ④ すいとう
たくさん汗をかきます。脱水になりやすいので、毎日持ってきてください。


寝る時刻を守って元気に過ごそう!

- ☆1・2年生・・・9時
- ☆3・4年生・・・9時30分
- ☆5・6年生・・・10時

【正しいケガの手当てはどっち🏠?】

9月9日は救急の日です。意外と間違っていて覚えていることが多いケガの手当ての仕方…🏠正しい手当てを覚えて、小さなケガは自分で対応できるようになると良いですね。下には、クイズを載せています。正しい手当てはどちらでしょう?

Q: 頭をぶつけたときはどっち?



A: すぐに冷やす

B: おまじないをする

Q: 鼻血が出たときはどっち?



A: 上を向く

B: 小鼻をつまむ

【治療は済みましたか?】

1学期の健康診断結果を受け、病院での治療が必要とされるお子様には、夏休み前に治療のお知らせプリントを配布しています。治療が済みましたら、プリントは学校へご提出ください。

特に、「むし歯・視力低下」は学業や日常生活に支障をきたします。早め早めの対応をお願いいたします!

げんき☆クイズ

ケガをしても
調子がいい先生ってだれ?



ヒント 調子がいいことを何と言うかな?

クイズの答えは裏へ

◎ケガの手当てクイズ答え⇒ 頭：A、鼻血：B

◎げんきクイズ答え ⇒ 校長先生