

ほけんだより



野向小学校
保健室
R1. 9. 2
9月号

*おうちの人といっしょに読みましょう

2学期がはじまりました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校生活への切りかえが必要で
す。切りかえがうまくいっていない人にぜひ試してほしいのは、朝起きたら窓に向かって太陽をあびる
こと。そして、朝ごはんを食べることで、けがなく、元気で学校生活を送れるように、生活リズムと
体調を整えましょう。

はや
早くおきる

やす ひ おな
お休みの日も同じ
じかん
時間におきます。



せいかつ

あさひ
朝日をあびる

たいないどけい
ずれた体内時計が
リセットされます。



あさ
朝ごはんを食べる

いちにち げんき
一日を元気にすごす
エネルギーになります。



あさ

い
うんちに行く

あさ
朝ごはんのあとは
で
出やすくなります。



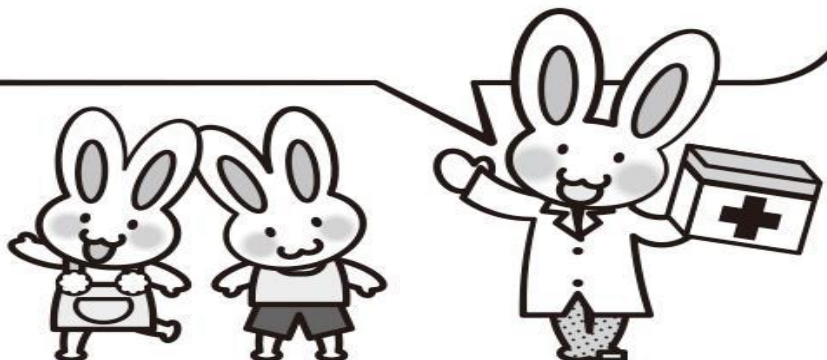
けんこうしゅうかん

生活リズムをととのえる朝の健康習慣

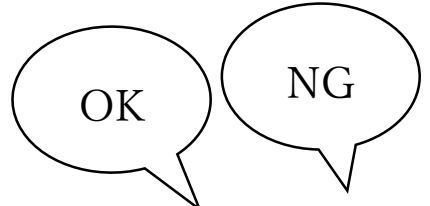
保健室からのお知らせ

保護者の方へ

- 夏休み中の「はみがきカレンダー」「元気チェック」のご協力ありがとうございました。1学期の歯科検診で、「結果のお知らせ」で治療が必要となっていた人は、夏休み中に治療はすすみましたか。治療が終わりましたら、受診の結果を学校へ提出してください。
- 4月に提出いただいた緊急連絡先(勤務先・携帯電話番号等)に変更がありましたら、連絡帳等でお知らせください。



きゅう 9月9日は



けがをしたときの〇と×

運動場で遊んでいる時、
転んでひざをすりむいた



OK!

傷口の砂や石をはらって、
水道水でよく洗い流した



ワンポイント
チェック

すぐに傷口を
洗うとばい菌の感染を防いで、
きれいに治ったね

お湯にさわってやけどをした



OK!

やけどしたところをなめた
痛みが引くまで水で冷やした



ワンポイント
チェック

皮ふの熱を早く下げると、
跡も残りにくいね

放課後、走っていて足をひねった



OK!

ぐりに動かさず保健室へ。
固定して、氷でよく冷やした



ワンポイント
チェック

ねんどの応急手当の基本
『安静・冷やす・固定』で
痛みが軽くなるよ

野向小の AED・たんかはどこにあるか知っていますか？



たいいくかんげんかん
体育館玄関に
あります。体育館から
はい ひだりがわ
入ってすぐ左側。



ほけんしつまえ
保健室前ろうか
にあります。