



9月 9月9日

令和6年9月2日
おがのしょうがっこうほけんしよ
小鹿野小学校保健室
すずき 鈴木

学校教育目標 ○仲良く力を合わせる子 ○明るく元気な子 ○進んで学習する子

さあ!! 2学期の始まりです

夏休みは、どんな時間でしたか?
心も体もエネルギーを蓄えることができましたか?
二学期の初めは夏の疲れがあり、1日の気温差もあることに加えて運動会の練習も始まります。さらに疲れがたまりやすいと思います。
体調管理には、いつも以上に十分に気を付けていきましょう。

9月のあいうえ

9月4日(水) 身体測定
第4校時: 3年生 第3校時: 4年生
9月5日(木) 身体測定
第2校時: 5年生 第3校時: 6年生
9月6日(金) 身体測定
第2校時: 1年生 第1校時: 2年生
毎週金曜日 対象者のフッ化物洗口



生活習慣を取り戻そう

夏休み中に、生活リズムが崩れていませんか?
学校のペースで元気に活動ができるように、改めて生活習慣を見直してみましょう。ご家庭でもお声がけをお願いします。



生活リズムを整える朝の健康習慣

早く起きる

休みの日もいつもと同じ時間に起きます



朝日をあびる

ずれた体内時計が元に戻ります



朝ごはんを食べる

1日を元気に過ごすエネルギーになります



うんちをする

朝ご飯のあとは出やすくなります



ケガをしたらどうする?

簡単な手当の方法を覚えておくと、自分だけではなく、お友達や困っている人を助けることもできるよ!



9月9日は

救急の日

すり傷

すぐに水道水でよく洗い流す

水でよく洗い流し泥などの汚れを落とします。
出血がひどいときはガーゼや包帯をしてもらいます。



鼻血

鼻をつまんで下を向く!

鼻を両側からつまんで、完全に血が止まるまで下を向いて休めます。
※鼻にティッシュなどは詰めない。
※“血がたれるから”と上を向かない。



ねんざ・だぼく・つきゆび

すぐに冷やす

放っておくと腫れがひどくなってしまい、治りが悪くなってしまうことがあります。
固定をして、とにかく安静にしてよく冷やす!
腫れや変形がひどいときは病院へ行きます。

痛むうちは運動をせず休憩します。



保護者の方へ

こんな時はお知らせください

お子様の体調について

- ☆夏休み中に大きなけがや病気があった
- ☆新たにアレルギー症状が出た(分かる場合は原因も)
- ☆その他、体調不良や気になることがあった

変更点があった場合

- ☆緊急連絡先
- ☆かかりつけの医療機関

※ご連絡いただける場合は、お電話や連絡ノート、お手紙などでお知らせ下さい。