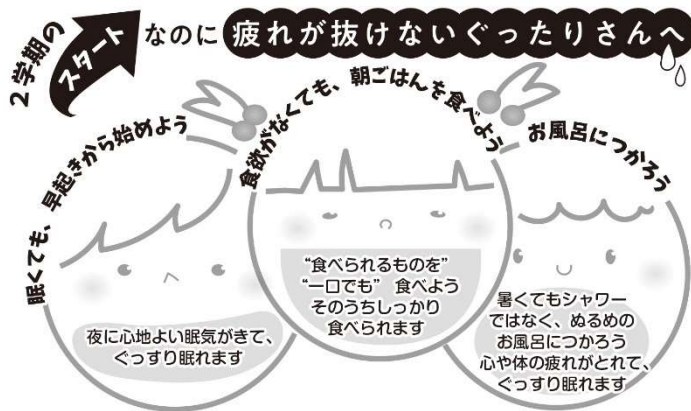




西小学校
保健室
NO.7
H30.9.6

夏休みには、心や体にエネルギーを、いっぱいたくわえられましたか。2学期がスタートして、先週はまだ夏の疲れが残っているような姿がみられましたが、今週になり少しずつ体も慣れてきて、いつも通りの生活ができてきているように感じています。朝晩少し過ごしやすくなり、一日の気温差があること、陸上練習が始まることなどから、とても疲れやすくなります。「早ね早起き、朝ごはん朝うんち」で、いつも以上に体調に気を配りましょう。

生活リズムをとりもどそう!



9月9日 救急の日

ケガをしたらずまずすることは

- すり傷
 - ・傷口が砂やどろなどで汚れていたら、水でよく洗い流します
 - ・血が出ていたら、清潔なハンカチで押さえます
- ねんざ
 - ・ケガをしたところを動かさない
 - ・氷を入れたビニール袋などで冷やします*
- つき指
 - ・氷を入れたビニール袋などで冷やします*
 - ・隣の指と、テープなどで固定します
- 鼻血
 - ・少し下を向いて、小鼻をおさえます

* 15~20分冷やして休けい。痛みが出てきたらまた冷やす

小鼻→鼻のふくらみの部分

身体測定実施中!



夏休み明けに大きく成長している人もいて、どれだけ成長しているのかなとみんなの身体測定を楽しみにしています。みんなも特に身長は楽しみにしているようで「お〜！」と声上がることも…。体重の時には「増えちゃった〜」という声が聞こえます。そんなとき、「みんなは成長期だから体重も増えないと困るよ」と話をしています。成長には個人差がありますから、身長と体重がバランスよく成長しているかが大切です。それぞれが友達と比べるのではなく、1学期からどれだけ成長したのかをみてくださいね。

夏休みに治療をしていただきましたでしょうか?

- ★治療が済みましたら、「おしらせ」の紙を提出してください。
- ★まだ治療を済ませていない場合は、早めの治療をおすすめします。
- ※お忙しい中、大変お世話になります。よろしくおねがいします。

夏休み中 治療に行けなかった人は



早くに病院へ