

ほけんしつだより 9月号

H30年8月29日
徳倉小学校
保健室

みんなはどんな夏休みを過ごしましたか？楽しい夏の思い出を胸に、元気いっぱいみんなに会えるのが嬉しいです。学校の生活リズムに早くなれるように、早起きしてしっかり朝ご飯を食べてきましょう。

げんき がっこうせいかつ
元気に学校生活をスタートするには生活習慣がポイント！！

せいかつしゅうかん

<p>生活のリズムをくずさない</p>	<p>クーラーに当たりすぎない</p>	<p>きちんと水分補給</p> <p>ジュースよりお茶・水を！</p>
<p>色の濃い野菜を食べる</p>	<p>暑くて食欲も落ちこみ気味...?</p> <p>バナナ1本も 牛乳1杯でも 何か口に 入れてこよう</p> <p>朝食を必ず食べよう</p>	<p>心身の疲れもとれてぐっすり眠れるよ</p> <p>ぬるめのお風呂にゆっくり入ろう</p>

保護者の方へお願い

夏休み明けの学校生活をスムーズに送るために、学校で生活チェックを行います。5日間のチェックを終えた後、保護者の方が記入する欄がありますので、コメントの記入をお願いします。

また、服を汚した子や忘れた子に貸し出す体育着等が不足しています。体が大きくなって不要になった体育着やハーフパンツ、カラー帽がありましたら、保健室に寄付していただくと大変助かります。子供から担任に渡してください。宜しくお願いいたします。



◆◆9月9日は救急の日◆◆

おうきゅうてあて ライス おぼ
応急手当はRICEと覚えよう！！

Rest
 レスト(安静)
 けがをしたところは動かさない、いじらない。

Ice
 アイス(冷却)
 こおり氷を入れたビニール袋をあてて冷やし、痛みや腫れを防ぐ。

Compression
 コンプレッション
 出血や腫れを防ぐために、包帯を巻く。

Elevation
 エレベーション(挙上)
 けがをしたところを心臓より高く上げる。痛みや腫れを防ぐ。

※応急手当は治療ではありません。専門医にきちんと診てもらいましょう。

し いのち たす エーディー 知ってる？ 命を助けるAED

学校には保健室の前に置いてあります。人が倒れて反応がないときに使います。今では、コンビニやスーパーなどでも見かけるので、出かけたときにはさが探してみると、いざというときに役に立つかもしれません。



ほけんぎょうじよてい 保健行事予定

8月30日(木) 発育測定5・6年生

8月31日(金) 発育測定3・4年生

9月 3日(月) 発育測定1・2年生

9月14日(金) 薬学講座5・6年生

