

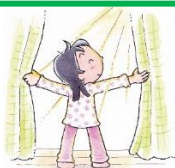
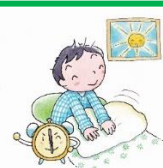
ほけんだより 9月

祇園小学校 保健室

生活リズムを整えよう

「生活リズム戻そう週間」を実施します！
9月2日（火）～5日（金）

夏休みが終わりましたが、いつも通りの生活リズムは取り戻していますか？早寝・早起き・朝ごはん・排便・テレビやゲームの時間について、自分の目標を立て4日間取り組みます。〇がたくさんつくように、意識した4日間にしましょう！チャレンジ対象学年は3年生以上です。ご家庭でのご協力をお願いいたします。



9月9日は救急の日です。応急手当はなぜするの？

放っておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。

こうした応急手当はけがや病気を治すための大事なはじめの一歩です。すぐに正しい手当てをすれば、バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして早く治ることに繋がります。もし、やり方を間違えたり何もしなかったりすると、もっとひどくなってしまうこともあります。だからこそ、すぐにできることを知っておくのが重要です。いざというとき、自分の体をまもるためにも、保健室で手当てをしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。



 すり傷： 水道水でよく洗う	 鼻血： 小鼻をおさえて下を向く	 やけど： 水道水でよく冷やす	 目にゴミ：水に顔をつけてまばたきする
 捻挫：動かさないようにして冷やす	 切り傷：清潔なガーゼを当てて押さえる	 つき指： 氷などで冷やす	

保健室より

夏休み期間中に・体調の変化があった・新たにアレルギーの症状が出た・緊急連絡先が変わった
・その他お子さんの体調で気になること などありましたら、お知らせください。

