

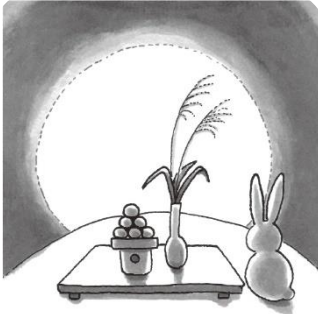


ほけんたより

No9

下野市立吉田西小学校
保健室

9月23日発行



すずしく、過^すごしやすくなりましたね。
 今年^{ことし}はとても暑^{あつ}く、熱中^{ねつちゅうしょう}症^{たい}対策^{さいさく}のためになかなか外^{そと}で遊^{あそ}べま
 さんでしたね。体^{たい}育^{いく}や外^{そと}遊^{あそ}びがないと、学^{がっこう}校^{こう}でけがをする子^こ
 はほとんどもいませんでした。けががないのは良^よいこと
 ですが、保^ほ健^{けん}室^{しつ}は少^{すこ}しさみしかったです。
 これから遊^{あそ}べるようになり、うれい^{ふちゅうい}いですね。不^ふ注^{ちゅう}意^い
 でのけがをしないように、気^きをつけて遊^{あそ}んでね。

◆ 本日治療勧告書をお配りしました ◆

保護者の方へ

健康診断にご協力いただき、ありがとうございました。
おかげさまで無事に検診を終えることができました。

本日、眼科検診・耳鼻科検診・内科検診・歯科検診の
治療勧告書をお配りしました。

病院に受診していただきましたら、担任まで報告書
をご提出ください。

(再使用しますので、封筒もお返しくください。)

配付されなかった場合は、「異常なし」となります。
検診の結果は、10月下旬に「けんこうのたより」で
お知らせいたします。



重大な疾患がかかっている
ことがあります。早め
の受診をお願いします。

たの 楽しい校外学習のために

10月には、遠^{えん}足^{そく}や修^{しゅう}学^{がく}旅^{りょ}行^{こう}、社^{しゃ}会^{かい}科^か見^{けん}学^{がく}など楽^{たの}しい
ことがたくさんありますね。次^{つぎ}のことを守^{まも}って参^{さん}加^かして
ください。



①前^{ぜん}日^{じつ}、朝^{あさ}の健^{けん}康^{こう}観^{かん}察^{さつ}をしっか^りと!
(発^{はつ}熱^{ねつ}等^{とう}のかぜ^ぜ症^{しょう} 状^{じょう}がある場^{ばい}合^あいには、無^む理^りをしない
で参^{さん}加^かを見^み合^あわせましよう。)

②のりものよ^よいする人^{ひと}はお薬^{くすり}を!
(よ^よいやす^{やす}い人^{ひと}は、自^じ分^{ぶん}に合^あったお薬^{くすり}を準^{じゅん}備^びしましよう。)

③感^{かん}染^{せん}対^{たい}策^{さく}の準^{じゅん}備^びを!
(マ^かスクの替^かえや、ウ^うェッ^えッ^えティ^{てい}ッ^えシ^しュ^{しゅ}などがある
と良^よい^いです。学^{がっこう}校^{こう}では、手^{しゅ}指^{しゆ}用^{しよう}消^{しょう}毒^{どく}液^{えき}を持^じ参^{さん}し^ます。)

スクールカウンセラー来校日

10月5日(月)
9:00~12:00

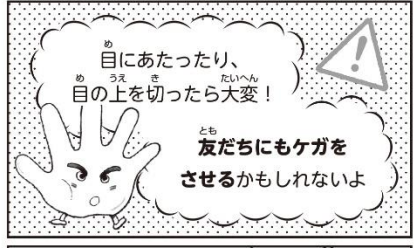


相談したいことがありましたら、
担任または小管までご連絡ください。

かつほけんもくひょう ほうし
◆9月保健目標：けがを防止しよう◆

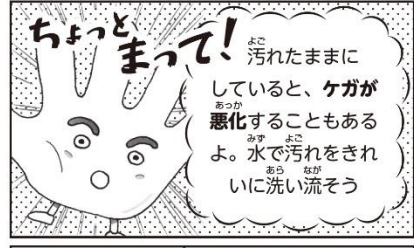
ちよっとまって！
 ケガする前・ケガしてしまったらどうすればいい？

そうじの時間



道具を正しく使ってケガを防ごう！
 まわりもよく見てね

休み時間

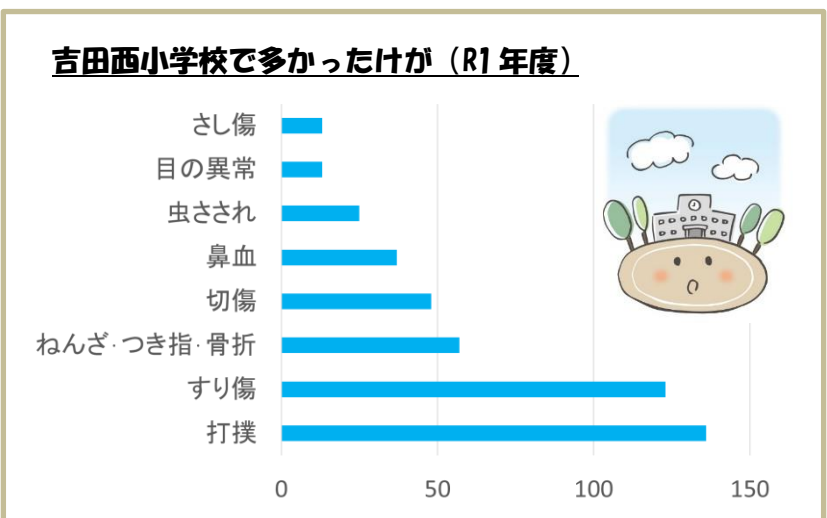


きれいに洗って、自分で治そうとする力「自然治癒力」を助けてあげてね

体育の時間



運動前の準備運動も大切だね。
 つきゆびくらい...と思わず、安静に



さくねんどおお
 昨年度多かったけがについてまとめました。
 なか
 中には、きをつけていれば防ぐことができたけがもあります。
 けがをしたときは、じぶん せいかつ
 けがをしたときは、自分の生活をみなおしてみてもいいよ。

おぼ 覚えて おきたい
 ライス RICEって何?
 ライス おうきゆうであて
 「RICE」は応急手当の きほん かしらもち 基本の頭文字です。

Rest
 あんせい うご
 安静にして動かさない

Icing
 いた ひ
 痛いところを冷やす

Compression
 お ぶく
 押さえて圧迫

Elevation
 しん ぞう たか
 心臓より高くあげる