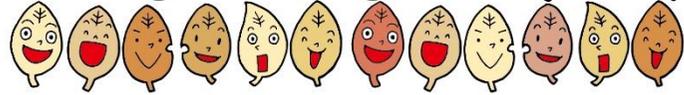


のびのび すくすく 9月



R1. 9. 2 吉田小 ほけんしつ

今日から2学期がスタートしました。充実した夏休みを過ごすことができましたか？2学期は運動会やロードレース大会、持久走大会、6年生は修学旅行など行事が盛りだくさんです。元気な笑顔で2学期をスタートさせましょう。



◆ほけん目標◆ けがを防ごう

さまざまなかのてあて

<p>すり傷・切り傷</p> <p>傷口やその周辺を水で洗い流しましょう。出血している場合は、水で洗ってから清潔なハンカチなどで血を止めます。</p> 	<p>打ぶく・ねんざ</p> <p>まずは氷などで冷やします。けがをした部分は無理に動かしたり、温めたりせず、安静にしましょう。</p> 
<p>やけど</p> <p>すぐに流水や氷で痛みが軽くなるまで冷やしましょう。冷やすことにより、皮ふの深い部分までやけどが進むことをおさえることができます。</p> 	<p>鼻血</p> <p>下を向いて、親指と人さし指で鼻の穴の上の辺りをおさえましょう。5~10分間ほどおさえ続けていると、自然に止まります。</p> 
<p>頭部打ぶく</p> <p>こぶができた場合は冷やしてしばらく安静にします。少し時間がたってから頭痛や吐き気が起きたときや、強く頭をぶつけてしまったときは、先生やおうちの人にすぐ伝えましょう。</p> 	<p>歯のけが</p> <p>歯をぶつけた場合は氷などで冷やし、出血があれば清潔なガーゼやハンカチなどでおさえます。歯がぬけた場合は、歯の根元は持たず、ぬけた歯を専用の保存液かぎゅうにゅうに入れて歯科医院へ持っていきましょう。</p> 

どんなけがでも、心配なときは、病院でみてもらいましょう。

2学期の保健行事



じっしび 実施日	こうちく 項目	たいしょうがくねん 対象学年
9月 4日(水)	ロードレース大会・持久走大会前健康診断	あすなる学級 4・5・6年生
10日(火)	持久走大会前健康診断	1・2・3年生
13日(金)	発育測定(身長・体重)	せんがくねん 全学年
10月31日(木)	しかけんしん 歯科健診	せんがくねん 全学年

2学期を元気に過ごすための大事な保健行事です。日程を**確認**しておきましょう。また、えいせい検査は**9月10日(火)**から実施します。準備をしておきましょう。

のびのびすくすくシートを実施します!

9月9日(月)~13(金)に「のびのび すくすくシート」に取り組んでもらいます。自分の生活リズムをふり返り、きそく正しい生活リズムを身につけよう。

<p>1 まずは早起きから始めよう!</p> <p>早ね早起きのリズムを身につけるためには早起きです。朝日を浴びることで1日元気に過ごせます。</p> 	<p>2 朝ごはんをしっかり食べよう</p> <p>朝ごはんは1日を元気にスタートさせるために大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べると、脳も体も目覚めます。</p> 	<p>3 体を元気に動かそう</p> <p>運動をすると、骨や筋肉が強くなり、夜はぐっすりと眠れます。適度な運動を心がけましょう。</p> 
--	--	--

