

8・9月 ほけんだより

美女木小学校保健室 平成23年8月25日

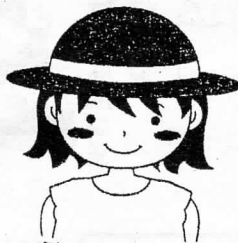
楽しかった夏休みも終わり、今日から前期後半がスタートしました。
『ああ…始まったあ…』なんて思っている人はいませんか？
そう感じている人は、体だけでなく心も夏バテしているかもしれません。
夏休みが終わったこの時期に体調をくずしてしまった人がいないか、とても心配です。毎日元気にすごすために、早く生活リズムをもどすよう心がけましょう！

まだまだ必要！ 暑さ対策！

少しずつ、過ごしやすい日が増えてきました。でも、まだまだ油断はできません。暑い日が続きますので、十分注意しましょう！



こまめに水分をとる



外に出るときは帽子をかぶる



運動はときどき休けいを取りながら



つかれているときは体を休める

～発育測定があります～



- 8月26日(金)・・・5, 6年生、たんぼぼ
- 8月29日(月)・・・3, 4年生
- 8月30日(火)・・・1, 2年生

体育着を忘れずに持ってきてきましょう！



生活リズムをチェック！！

～ 朝 の 生活 編 ～

1 おはよう！！今日の目ざめはどうでしたか？

- ① しぜんに目がさめた。
- ② 目ざまし時計でおきた。
- ③ おうちの人におこしてもらった。

3点
2点
1点



2 朝おきたときの気分はどうでしたか？



- ① すっきりさわやか！
- ② まだねむい・・・
- ③ なんだか、クラクラ・・・きもちわる～い

3点
2点
1点

3 朝ごはんはどのくらいたべましたか？

- ① ぜんぶたべた！
- ② はんぶんたべた。
- ③ たべられなかった。

3点
2点
1点



4 朝、うんちはできましたか？



- ① すっきりバナナうんちがでた！
- ② コロコロうんちがすこでした。
- ③ もう3日もでてない+・・・

3点
2点
1点

5 朝のはみがきと顔あらいはしっかりできましたか？

- ① すっきりピカピカ！
- ② はみがきしたけど、顔はあらってない。
- ③ どっちもわすれた！

3点
2点
1点



◎ 15点まんてん！	すばらしいスタートです！このまま続けていこう！！
○ 14点～11点	おいしい！でもまあまあのスタートです！ この調子でがんばろう！
△ 10点～6点	もうすこし！朝ごはんだけでも、しっかりたべようね。
× 5点～1点	朝の生活をみなおして、すっきり学校にこられるように工夫しよう！



～おうちのかたへ～

- ◎ 夏休みあるいは健診後に「受診のすすめ」をもらい、夏休み中に医療機関を受診した際は、結果を学校まで提出ください。
- ◎ 夏休み中に大きなけがや感染症、またアレルギー症状（特に食べ物や薬）がでたり、体質の変化等がみられましたら、必ず担任・養護教諭まで連絡をおねがいます。





月



日は『きゅうきゅう救急ひの日』です

ふだんの学校がっこうでは、すりきずが一番多く、こ～んなふうほけんしつに保健室にやってくる人ひとがたくさんいます。

美女木小の子びじよぎしょう：「先生せんせい、ころんだっ！」

わたし：「あれれ…ひざが泥だらけのままだけど、水みずであらって来た？」

美女木小の子びじよぎしょう：「あらってない！！」

わたし：「(そんな自信満々に…)血ちがながれてるけど、ティッシュでおさえてこなかったの??」

美女木小の子びじよぎしょう：「ティッシュは教室きょうしつにある！」

わたし：「ポケットにティッシュが入はいってないと、こういうとき困るねえ。」

美女木小の子びじよぎしょう：「う～ん…」



美女木小の保健室ほけんしつではこんな会話かいわから、けがの手当ててあが始まることがよくあります。でも、保健室ほけんしつに来る前に自分でできるとても大切な手当ててあがあります。

それは『きず口ぐちをきれいにすること』と『血ちを止めること』です。

これは、保健室ほけんしつに来る前にぜひやってほしいことですし、学校以外がっこういがいの場所でけがをしてしまったときにもわすれずにやってほしいことです。

すりきずなどのけがは、水道すいどうの水みずできれいにあらって、清潔せいけつなティッシュやハンカチで5～10分しっかりおさえるようにしましょう！



のりものよいを

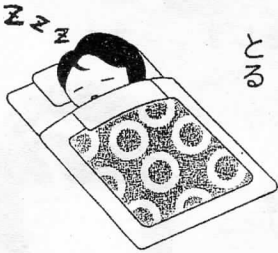
ふせぐには??

= 3

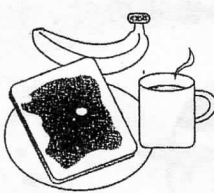
これから遠足や校外学習などで長い時間バスに乗る機会があります。そんなとき心配なのが乗り物酔い。みんなと楽しく出かけられるように、乗り物酔いの予防法を紹介します。



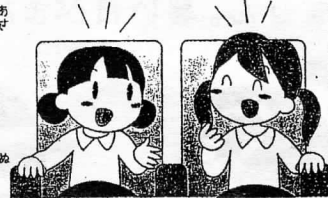
こんなことに気をつけてみよう!



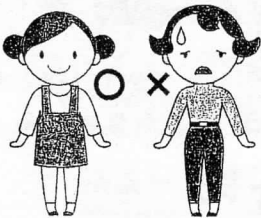
前の日は睡眠を
じゅうぶんに
とる



朝ごはんは抜かず
軽めにとる



おしゃべり
などをして
気をまぎらす



からだを
からだを
しめつけない
服を着る



遠くの
けしきを
ながめる
ようにする



心配人は
酔い止めの薬を
のんでおく

それでも気分が悪くなってきたら...

◎目を閉じる

◎窓をあける

◎衣服をゆるめる

