



けんこうだより9月号



R7.9
芦原小学校
保健室

学校が始まり一週間が経ちました。お子さんの様子はいかがですか？まだまだ夏休みのリズムが抜けず、なんとなく朝すっきり起きられない・・・という子いるかもしれません。早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちで体調を整え、頭も体も学校モードに切り替えていきましょう。



き そく ただ せい かつ
規則正しい生活

をしよう



＊お子さんと一緒にチェックしてみてください＊

☐ はや やす
早めに休んで、
よる ね
夜、ぐっすり寝た



☐ あさ た
朝ごはんを食べた

☐ どう が み
ゲームをしたり、
動画を見たりする
じ かん やく そく まも
時間の約束を守った



☐ そと あそ
外遊びや
スポーツをした

☐ おやつを^た食べすぎなかった
(おやつを^た食べても、
ゆう 夕ごはんはきちんと
食べられたら○)



☐ ゆう た
夕ごはんを食べた

小学生の理想の睡眠時間は9～
12時間。しっかり眠れていますか？

楽しくてつい時間を忘れがち。
タイマーをかけるのもおすすめ！

屋内や涼しい時間帯に積極的に
運動して体力アップ！。熱中症に
は気をつけて！

冷たいジュースやアイスの食べ過
ぎにも注意！お腹をこわしたり、
様々な不調につながります。

いくつ〇がつけましたか？猛暑でなかなか外遊びができないので、ゲームや動画の時間が長くなりがちなの人も多いのではないのでしょうか。今一度生活リズムをしっかりと整えて、残暑を乗り切りましょう。



9月9日は



知っていますか？ 傷の手当

保健室には、すり傷で来室する児童が多くいます。どこで転んでも、まずは「水道で傷をしっかり洗って、土や汚れをきれいに洗ってからきてね。」と話をしています。なぜ傷を洗うことが大切なのでしょう。

すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…



傷口をなおすために、
細胞が活躍できます。

よごれが残っていると…

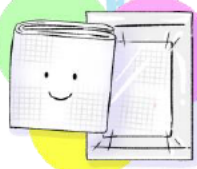


傷口のなおりが遅くなります。

学校でのすり傷

傷口を消毒しない・乾燥させない”湿潤療法”の考え方が主流になってきています。学校でも、傷口を清潔にしたあとは、基本的にガーゼや絆創膏で保護するのみです。

すり傷だけでも、傷が深くても心配な場合等はこちらへご連絡します。ご家庭でも様子を見ていただけると幸いです。



保健室での手当は、「その日学校で起きたケガ」が原則です。毎日の絆創膏や湿布の貼り換え等はできませんので、何枚も予備が必要な場合はご家庭からお持ちください。



おねがい

歯科・耳鼻科等の受診報告書がありましたら、忘れずに担任まで提出をお願いします。



お待ちしております