

ほけんだより 9月

おうちの人
とよんでね

平成29年 8月 28日 熊谷市立玉井小学校 保健室

長い夏休みが終わりました。元気にあいさつをしてくれるみなさんの顔が少したくましく見えました。どんな夏休みを過ごしたのでしょうか。保健室でお話を聞かせてくださいね。

さて、これから行事の多い季節を迎えます。生活のリズムをととのえて、体の調子を崩さないよう、気をつけてすごしましょう。



8・9月の保健行事

身体測定

8月29日(火) 3・4年生

30日(水) 5・6年生

9月 1日(金) 1・2年生・ゆり、ひまわり

受けるときの注意事項!

- 服装は半そで、短パンです。体操服を持ってきましょう。
- 髪を頭上で結ばないでください。正確に測れません。

HQCシートの取り組み

(ヘルスクオリティコントロール)

9月4日(月)～9月22日(金)までの3週間、5・6年生が「HQCシート」を活用し、毎日の生活を振り返ります。自分の生活の問題点を見つけ、目標とする状態を意識することで生活の改善を図ります。心と体の健康を保つことは、学力の向上にも深く関係しています。

1～4年生のみなさんも規則正しい生活を心がけ、楽しい学校生活をおくりましょう!



運動会 9月24日(日)

運動会の練習や当日、けがや事故のないようにつぎのことを守りましょう。

- ①朝ごはんを食べてくる
- ②熱中症に注意する(水分補給)
- ③つめを切る (手足ともにつめは短く切っておこう)
- ④かみをすっきりまとめる
- ⑤自分のサイズにあったくつをはく
- ⑥準備運動をわすれずに
- ⑦先生の話や聞こえぬこと ふざけないこと



ケガをしたら		
自分 ^{じぶん} でできる応急手当		✕ やってはいけないこと ◎ やってほしいこと
すり傷 <small>すりきず</small> グラウンドでこけちゃった	きり傷 <small>きりきず</small> カッターナイフで切っちゃった	つき指 <small>つきゆび</small> ボールが当たった
✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう ・すぐに、ばんそうこうを貼る ◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す	✕ 血が出ていたら、なめる ◎ せいかつなハンカチで傷口をおさえる 出血が多い時は病院へ	✕ 指をひっぱる ◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす ・となりの指とテープで固定 はれや痛みがひどい時は病院へ
さし傷 <small>さしきず</small> 木の小さなとげがささった	さし傷 <small>さしきず</small> さびた釘をふんでしまった	やけど <small>やけど</small> 熱いお湯が手にかかった
✕ よこれた指でつまむ ◎ 毛抜きでつまんで抜く ・消毒をする 抜けないときや、残ってしまったときは病院へ	✕ 家で消毒するだけ ◎ 病院へ行く 破傷風の危険があります	✕ 水を直接あてる ・すぐ薬をぬる ◎ すぐ水道水で冷やす 水は強くあてずにやさしく
鼻血 <small>はなぢ</small> 急にでてきたよ	目にゴミ <small>めごみ</small> なにか目に入った	ねんざ <small>ねんざ</small> 足をひねっちゃった
✕ 上を向く ・首の後ろをたたく ◎ あごを引いて鼻をつまむ	✕ こずってみる ◎ まばたきをして涙で流す ・取れないときは、水で流す	✕ 痛い足を地面につけて歩く ・あたためる ◎ その場で安静に ・氷を入れたビニール袋で冷やす