

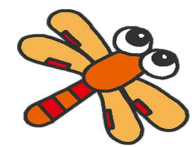
ほけんだより がつ 9月

令和元年8月27日 上里東小保健室

夏休みも終わり元気な声が学校にも戻ってきました。楽しかった夏休みの生活から、学校の生活リズムに戻りましたか。まだまだ日中は残暑が厳しく、夏の疲れがでる時期です。規則正しい生活を心掛け、元気に過ごしましょう。

はや 早くおきる	あさひ 朝日をあびる	あさ 朝ごはんを食べる	い うんちに行く
やす ひ おな お休みの日も同じ じかん 時間におきます。	たいたいどけい ずれた体内時計が リセットされます。	いちにち げんき 一日を元気にすごす エネルギーになります。	あさ 朝ごはんのあとは 出やすくなります。
			
せいかつ		あさ	けんこうしゅうかん

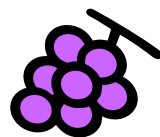
生活リズムをととのえる朝の健康習慣



身体測定のお知らせ



- 8月28日(水) 発育測定 なかよし・1年生、2年生、3年生
- 8月29日(木) // 4年生・5年生・6年生



*半袖の体育着、ハーフパンツで測定します。忘れないようにしましょう。
*健康カードをまだ提出していない人は、担任の先生に提出してください。

もうすぐ運動会!!

うんどう かい

うんどう じゅんぴ運動を しっかりと

すりキズをしたときは、
みずあら
まず水洗い

たいちよう 体調がわるいときは、
むり
無理をしないで!

ちゅう しゃんしゅう中は、
ぶざけたい

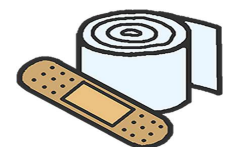
ぼうし 竹がの防止に、
こうてい こいし
校庭の小石などをひろおう

あたま むね う 頭や胸を打ったときは、
ほけんしつ れんらく
すぐに保健室へ連絡を!

9月21日(土)は運動会です。体調管理をしっかりと、けがをしないように気をつけましょう。
*水筒・汗ふきタオル・ハンカチは忘れずに!
*爪は短く切っておきましょう。
*体育着は汚れるので、こまめに持ち帰り、洗濯するのが理想的です。



自分でできるけがの手当



- すり傷、切り傷・・・水道水で汚れを洗い流し、清潔なタオルやガーゼを当てます。
- 鼻血・・・鼻をつまんで下を向きます。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。
- だぼく・ねんざ・・・動かさず安静にして、氷などで冷やします。

*心配な時は、先生や家の人に知らせる。必要な時は病院へ行きましょう。