



ほけんだより

第8号
令和7年9月11日
北鯖石小学校保健室

夏休み明け発育測定が終わりました！

おうちの方へ

★★★「わたしのけんこう」について ★★★

9月3・4日に実施しました身体測定の結果を『わたしのけんこう』に記入しました。ご覧いただき、表紙の「保護者確認欄」のお子さんの学年の「9月」の欄に押印又はサインをして、9月18日(木)までに連絡袋に入れて、学校に返却をしてください。



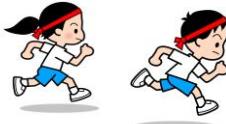
★★★次回スクールカウンセラー来校日 ★★★



10月1日(水) 9時～17時

スクールカウンセラーの星野先生の面談を希望されるお家の方・お子さんは、連絡帳又は電話(22-4454)で学級担任又はスクールカウンセラー担当(養護教諭)までご連絡ください。

れんしゅう まえ マラソン練習の前には…



1 あさ 朝ごはんをしっかり食べよう！

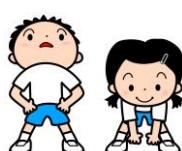
朝ごはんは、頭と体を目ざめさせ、1日を元気になります。毎日、朝ごはんを食べるようになります。

2 ぐっすりたっぷりねよう！

すいみんをとることで、その日の疲れをとり、次の日のエネルギーを作ります。夜は早くねて、ぐっすり・たっぷりねるようになります。

3 準備運動をしっかりしよう！

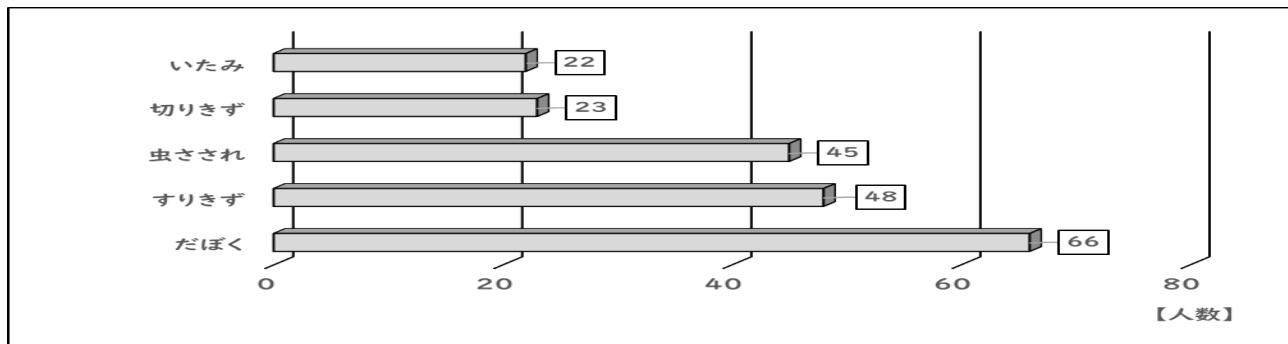
いきなり走ると、「けが」をしやすくなるので、しっかり準備運動をするようにしましょう。



4 汗ふきタオル・飲み物をわすれずに！

汗をかいたあとに汗の始末をしないと、「かぜ」をひきやすくなります。また、マラソンの前後には、しっかりと水分をとるようにしましょう。

4月～8月の「けが」ベスト5



☆☆☆かんたんな「けが」の手あてのしかた ☆☆☆

【手あて】

だぼく

* 打ったところを氷などでよく冷やす。

【注意すること】

☆はげしく痛い、変形している、動かせない、むらさき色にはれている場合は、骨折しているかもしれないで医者に行く。

☆頭を打って、吐き気・はげしい頭痛がある場合は、すぐに医者に行く。



【手あて】

すりきず・きりきず

* きず口がよごれていたら、水道水できれいにあらう。

* 出血していたら、清けつなガーゼやハンカチでおさえて止血する。

* きず口をガーゼなどで保護する。



【手あて】

むし
虫さされ(蚊)

* かきむしらないようにする。

* 軽いかゆみには、市販の「かゆみ止め」を使う。

* かゆみが強い場合は、さされた箇所を冷やす。(症状がやわらぐ。)

