



ほけんだより

2023(R5).9.

すくすく 9月号

二学期が始まりましたが、夏の強い日差しはまだまだ残っています。

さらに、夏休み中の生活リズムからぬけだせず、夜ふかしをして睡眠不足になったり、朝ごはんを食べなかったりすると元気よく学校生活を送れませんね。

多めの水分、あせふきタオルを持ってくる、夜はお風呂に入って早めに寝るなど「暑さ対策」と「生活リズム」どちらも気をつけながら楽しい2学期にしましょう。

生活リズムを
学校モードに
戻そう!



おうちのかたへ

子どもたちは、短い時間でもたくさんの汗をかきます。お子さんと相談して多めの水分を持たせていただくようお願いします。体調がいつもとちがうな?と思ったら、無理をせずおうちで様子を見てください。

けがをしたときのことを、^{ただ}正しく^{つた}伝えよう

けがをして保健室に来る人の中には、けがをしたときの様子を説明できない人がいます。正しい手当てをしてもらうためには、けがをしたときの様子を知らせることが大切です。つぎのような順番で、説明しましょう。

①いつ

今日の2時間目、体育館に行こうとしたときに



②どこで

ろう下の曲がり角で



③どうして

よそ見をしていたから、前から来た人に気が付かなくて、ぶつかって



④どこを ⑤どうけがした

こゝろ 転んで、ひじをすりむいた



※傷口がよごれている場合は、傷口を水で洗ってから保健室に行きましょう

やさしい気持ち、すてきだね

(でも、ここに注意してね)



※けがしている人を助けてあげるやさしい気持ち、すてきです! でも、他の人の血には、絶対に触らないようにしましょうね。