

のびのび第5号



がっき よぼう 1 学期のけがのまとめと予防

【1 学期に多かったけが TOP3】

- だい い だぼく
第1位
だい い すりきず
第2位
だい い ねんざ
第3位



★けがが起きやすかった時間：健康タイム（2時間目放課）、なかよしタイム（昼放課）
授業に遅れそうであわてていたとき、遊びに夢中で走っているときに発生しています。

【2 学期のけがの予防】

- 1 ろうかや階段では【絶対に走らない】 ★右側を歩こう
- 2 まず、【次の時間の準備】や【トイレ】をすませておく ★あわてないで落ち着こう
- 3 遊び方や遊ぶ場所、遊具の正しい使い方を守る ★ルールを守ろう



9月9日は救急の日(きゅうきゅうの日)です！

ただ たいおう し
けがをしたときの正しい対応について知ろう！



すり傷は…

すりきず

すいどう みず
水道の水で、どろやよごれを
きれいに洗い流す。



切り傷は…

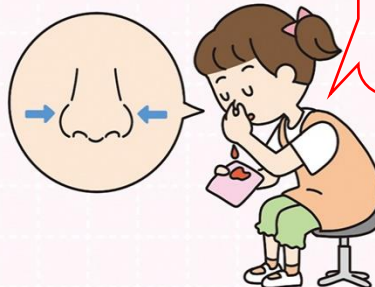
きりきず

せいけつなハンカチや
タオルでおさえる。

はなち 鼻血

正しい処置のしかた

- ① やや下を向いて
(うつむき気味に)座ります。
- ② 小鼻を強めに
5～10分くらいつまみます。
- ③ そのまま、しばらく安静にして、
血が止まるのを待ちます。



かお からだ
顔や体をせんぷうきなどで
ひ
冷やすといいよ。



※もし、のどや口に血が流れてきたら、飲み込まずに、ティッシュなどに吐き出しましょう。

2学期スタート！生活リズムを整えよう！



なが なつやす がっこう せいかつ き か
長い夏休みから学校モードへの切り替えはできていますか？

き そくただ せいかつ びょうき ま からだ
規則正しい生活が病気に負けない体をつくれます。

した こうもく かくにん
下のチェック項目で確認してみましょう。

- ☐ まいにち あさ はん た
毎日、朝ご飯を食べている。
- ☐ じかん ～ 12 じかん ね
9時間～12時間、寝ることができる。
- ☐ ね まえ ゲーム機 や パソコン を みていない。
- ☐ す きらい なく しょくじ
好き嫌いなく食事をすることができている。
- ☐ お風呂 に ゆっくり はい
お風呂にゆっくり入っている。
- ☐ きぶん 転換 を している。(おんがく どくしょ からだ
気分転換をしている。(音楽をきく、読書をする、体を動かす・・・)



保護者の方へ



チェックがつかなかった項目について
「どうしたらできるか」考えてみよう。

9月の身体測定について

【日程】

9月3日(木) 2年1組、3年1組、6年1組、6年2組

9月4日(金) 4年1組、4年2組、5年1組、5年2組

9月7日(月) 1年1組、ふれあい1, 2組

9月11日(金) 2年2組

【持ち物・身だしなみ】

半そで体操服、ハーフパンツ

★手足の爪を短く切っておく。

★前髪は目や顔にかからないように、髪の毛は真上や真後ろで結ばないで、身長をはかるときにじゃまにならない髪型にしてください。



来月の予告：10月には視力検査があります

テレビやタブレット、ゲーム機を見る距離が近すぎないように、家庭でもお声掛けを
よろしくお願いいたします。