



すこやか

平成27年8月28日
つつじが丘北小学校
保健室

2学期のスタートです！

楽しかった夏休みも終わり、2学期が始まりました。暑さの厳しい夏でしたが、秋の気配も感じられるようになりました。朝晩や天気によって気温差が大きいので、脱いだり着たりできるよう、調節できる服装をしていると安心です。

また、この時期は夏の疲れが出て、体調をくずしてしまいがちです。2学期は一番長く、行事も多い学期です。疲れをためないためには、しっかりと睡眠をとることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気いっぱい学校生活を送れるようにしましょう。



★9月の保健行事予定★

日付	項目	対象	備考
9月1日（火）	身体計測	1年	体育着で測定します。 髪の毛を頭の上で結ばないようにしてください。
2日（水）	身体計測	2年	
3日（木）	身体計測	3年	
4日（金）	身体計測	4年	
7日（月）	身体計測	5年	
8日（火）	身体計測	6年	
25日（金）	移動教室前検診（内科）	5年	髪の毛が長い人は結んできてください。

☆身体計測が終了した学年から「健康の記録」を持ち帰ります。ご確認の上、サイン又は印鑑を押して、担任へご提出くださいますよう、よろしくお願いいたします。

☆こんな時はお知らせください☆

- ・夏休み中の大きなけがや病気
- ・新たにアレルギー症状が出た時（わかっている場合は、原因も）
- ・緊急連絡先に変更があった時

その他気になることがありましたら、お知らせください。

また、夏休み前に治療のお勧めの用紙をもらった人で、治療が終わった人は、治療報告書の提出をお願いいたします。

♪生活リズム♪をチェックしよう！

夏休みの間に、生活リズムがくずれていませんか？
毎日の生活を思い出して、（はい・いいえ）に○をつけてみましょう。

 朝早く 起きている (はい・いいえ)	 朝ごはんを 食べる (はい・いいえ)	 食べたあと 歯みがきをする (はい・いいえ)
 よく 運動している (はい・いいえ)	 ゲームやテレビの 時間を決めている (はい・いいえ)	 夜更かしをせず 早く寝ている (はい・いいえ)

➡

「はい」が6つ
正しい生活リズムで
過ごしています

「はい」が4～5つ
あと少し頑張れば
リズムをもどせます

「はい」が3つ以下
生活リズムを
見直してみましょう

◇9月9日は 救急の日 です◇

<救急箱の中身を見てみよう ～こんな薬は入っていませんか？～>

- ☐ 使用期限を過ぎた薬
- ☐ いつ開封したか分からない薬
- ☐ 色やにおいが変わった薬
- ☐ 開封後、時間がたったガーゼ類



救急箱の中身を
チェック！

<正しい手当ての方法を学ぼう>



ころんで血がでた！！
→傷口を水道水できれいに
洗いましょう。



きゅうに鼻血がでた！！
→軽く下を向き、鼻をつまんで
おさえましょう。



うでを机にぶつけた！
→水や氷のうでよく
冷やしましょう。



足首をねんざした！！
→無理に動かさず、水や氷のうで
よく冷やしましょう。