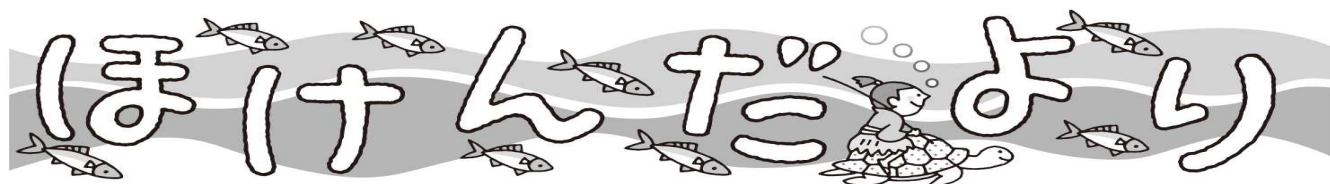


うらもおもても



2019年
東小学校
ほけんしつ

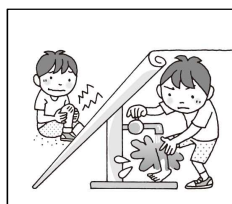
いよいよ夏休みですね。今年は、梅雨に入るのも遅くて7月なのに涼しい日が多いですね。
最近の保健室には、のどが痛かったり、鼻水がとまりにくいなどで来室している人がいます。
かぜのような症状には、気をつけてくださいね。

★1学期の保健室★

7月12日まで

けがで来た人

433人



びょうきで来た人

275人



■病院で手当てを受けた人 12人

来室の様子からこんなこと、あんなこと・・・

◎少し休んでもらうつもりが「ぐーぐー」寝息をたてて寝ちゃった。

疲れていたのかな？

◎すごい血が出てるね。でも、洗ってみると傷も浅くて良かったー。

◎「このへんが痛いんだけど」というので痛みのあるところを見ても赤くない、腫れてもない、動かすのもOK。どう見ても大丈夫！

ジュースをごくごく



夏休み事件簿

先ぱいたちの反省を生かそう

皮膚が真っ赤になっちゃった！ 事件

「海に遊びに行った日、家に帰ったら皮膚が真っ赤で、痛くてお風呂に入らなかったよ」



どうしたの？



ひどい「日焼け」だったんだ。皮膚のやけどと同じだから、タオルにくるんだ保冷剤や水でぬらしたタオルなどで皮膚を冷やしたよ。ワセリンなどで保湿すると痛みもやわらいだよ。

反省…

長い時間太陽のもとにいる日は、日焼け止めをぬっておくといいね。



遊んでいてフラフラに！ 事件

「公園で友だちと遊んでいたら、頭がぼーっとして、フラフラで立ってられなくなっちゃった」



どうしたの？



「熱中症」だったんだね。友だちが日陰に連れて行ってきて、スポーツドリンクを飲みながら休けいたよ。

反省…

その日は天気が良くて暑かったのに、太陽から頭を守る「ぼうし」と、水分補給のための「水筒」を持っていなかったのが失敗だった。

だるい・しんどい・やる気が起きない！ 事件

「夏休み中、なんだかだるくて、しんどくなって…でも、鼻水や熱は出てないし。カゼじゃないのに…」



どうしたの？



冷たい麺類やアイスばかり食べて、ジュースをたくさん飲んでたよ。それにゲームで夜ふかしの生活を続けていたから「夏バテ」になっちゃったんだね。

反省…

栄養はバランスよく。生活リズムはきちんとね。



今年の夏休みは、37日間です。夏休みも健康が一番です！元気に楽しい思い出をいっぱいいつくってね！