

ほけんだより

令和元年 8月 27日
茨木市立山手台小学校
保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。早く学校の生活リズムにもどすようにしましょう。
この時期は、夏の暑さのつかれが出てきて、体調をくずしやすい時です。規則正しい生活を心がけ元気に過ごしましょう。また、運動会の練習などで、外で体を動かすことが多くなりますので、熱中症対策として、水分補給もこまめに行いましょう。

ほけん 【保健ぎょうじ】

測定日	対象学年
9月2日(月)	2測定 1年・6年
9月3日(火)	" 2年・3年
9月4日(水)	" 4年・5年

- *髪型には気をつけてください。
- *体操服で測定するので忘れないでください。

★朝の健康観察をお願いします

- ☐ すっきりとおきられた。
- ☐ 朝ごはんをしっかり食べた。
- ☐ 朝、うんちが出た。
- ☐ 熱っぽくない。
- ☐ からだに痛いところやかゆいところがない。



保護者のみなさまへ
健康観察のお願い
登校前にお子さまの体調
や表情に変化がないか
チェックしてください。

★保護者のみなさまへ……「スポーツ飲料水について」★

運動会の練習がはじまります。運動会が終わるまでの期間、『熱中症対策』として、スポーツ飲料水を持ってきてもいいことになりました。運動でたくさん汗をかいた時は、水やお茶を飲むだけでは、失った塩分を補給することができないからです。

★やくそく★

- ・9月2日(月)から運動会が終わるまでの期間限定です。
- ・糖分も多く含まれているため、「のどがかわきやすい」などもありますので、水で2倍に薄めたものをもってきてください。
- ・十分な水分補給ができる量を持たせてください。午前中で飲みきってしまうことがあります。

9月9日 救急の日

おぼえておこう!

救急処置!



【すりきず・きりきず・さしきず】

- ①きず口が汚れている場合は、水道の水でしっかり洗う。
- ②血が出ていたら、ハンカチなどできず口をおさえて止める。
- ※きず口は、心臓より高くすると血が止まりやすい。
- ③ばんそうこうやガーゼできず口をおおう。



【目にゴミが入った】

- ①まばたきをして、涙でゴミを流すようにする。
- ②まばたきをしても取れない場合は、きれいな水を入れた洗面器に顔を付けて、まばたきをする。
- ※目は絶対にこすらない。



【鼻血が出た】

- ①うつむいて、小鼻(鼻のわき)をつまむ。
- ※上を向いたり、首の後ろをたたいたりしない。
- ※鼻をいじったり、強くかんだりしない。
- ※血は飲みこまないようにする。



【やけど】

- ①すぐに水道の水でじゅうぶんに冷やす。
- ※水ぶくれがある場合は、つぶさないように気をつけながら冷やす。
- ②ガーゼやばんそうこうでやけどした部分をおおう。



だぼく

〇ひやす

〇安静にする

うごかない! しずかにすごす!



ねんぞ・つきゆび

〇ひやす

〇安静にする

うごかない! しずかにすごす!

