



げんき



ほけんだより NO. 117 H29. 8. 29 川本南小学校保健室

さあ、2学期です！ 運動会練習が始まります！！



夏休み中は元気に過ごすことができましたか？

ひさびさに学校の生活リズムに戻ることで疲れてしまい、具合が悪くなる人が毎年います。特に、夏休みの間「遅寝・遅起きだった人」「体を動かすことがほとんどなかった人」「食事の時間が不規則で、栄養のバランスが悪かった人」は、とても心配です。学校モードに気持ちを切り替え、運動会練習にがんばれる体にするために、生活リズムをしっかりと整えていきましょう。

生活リズムを整えると

『**気力**・**体力**・**学力**』のアップにつながっていきます！



おめでとうございます！

よい生活リズムの輪をまわそう！

「**歯みがきは 未来の私 つながる橋**」
《6年 橋本真央》



《2年 大塚由彩》

夏休み中の歯みがきは忘れずにできていましたか？
合言葉は「**ぴったり**」
「**ちょちょこ**」
「**しゃしゃか**」です！

大塚由彩さん（図画）、宮原史桜さん（ポスター）、橋本真央さん（標語）の作品は、大里・深谷地区の代表として埼玉県歯・口の健康に関する図画・ポスター・標語コンクールに出品されました。



《4年 宮原史桜》

8・9月の保健行事

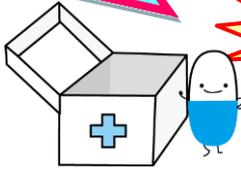
- 8月30日（水）身体測定（1・2年）
- 31日（木）薬物乱用防止教室（6年）5校時
- 9月1日（金）身体測定（5・6年・ことり）
- 4日（月）"（3・4年）

身体測定は体育着を着て行います。

保健指導も一緒にいきます。



がつこのか
9月9日は
きゅうきゅう
救急の日です!



おねがい

かわもとみなみしょう おお
川本南小で多いけがは…?

1位: すりきず

2位: 打撲

3位: 捻挫 です!



きずくち 傷口のよごれは、すいどう みず 水道の水できれいに
あら なが 洗い流してから ぼけんしつ 保健室へ来てください!!



けがの手当てのポイント

3つの「ない」をおぼえよう!

①動かさない

けがをしたところは動かさないで、安静に。
無理に動かすとけがの悪化にもつながります。



②こすらない

すり傷についた土や砂をこすってとらない。目にごみが入ったときも×。
水道の水で洗い流そう。



③あたためない

けがをした直後は、冷やすことが大切です。打撲・ねんざ・つき指・やけどなどは、まずは冷やして。



いのちを救う「AED」

どこにあるか知っていますか?



『AED』は心臓が細かくふるえて血液を送れなくなり倒れてしまった人の命を救うことができる医療機器です。
川本南小では、職員室の南側のガラス戸のところにあります。もしものときには、児童のみなさんがAEDを持って行くということもあるかもしれませんが、いざ! というときに備えてAEDについて知っておきましょう。

おねがい



「**保冷剤**」の寄付にご協力をお願いします!

ご家庭でご不要になった保冷剤を保健室へ寄付していただき、救急処置に有効に活用してきましたが、使用しているうちに破損したり、汚れたりして数が減ってしまいました。ご家庭の保冷剤(小さめのもの)でご不要なものがありましたら、ぜひ、保健室へ寄付をお願いいたします。