

あまいる

平成28年9月6日

羽地小学校保健室

*おうちの人とよんでね

なが〜い夏休みが終わり、真っ黒に日焼けした子どもたちの笑顔と元気な声が学校にもどってきました。元気いっぱい夏を過ごしたこどもたち！運動会練習も中盤となり疲れがでやすくなっています。ケガや体調管理に気をつけ、運動会本番では練習の成果を発揮したいですね！



しっかりと体調を整えて、運動会にそなえよう！

<p>食事・とくに朝食はしっかりとる！</p> <p>Good Morning ☆</p>	<p>早寝・早起き ♪♪ 規則正しい生活リズム</p> <p>HIRU ☆</p> <p>ASA ☆ YORU</p>	<p>汗をかいたら ♪♪ 水分補給を忘れずに</p> <p>運動中は</p> <p>こまめに水分をとみましょう。</p>	<p>疲れたら... 無理せずに休むこと</p> <p>フニャー</p>
---	---	--	--------------------------------------



まいにち すいどう あせ たおる ようい
*毎日、水筒と汗ふきタオルを用意しましょう。

たいちょう わる むり
*体調が悪いときは無理をせず、しっかりと休みましょう。ゆっくり入浴すると疲れもとれますよ!!

夏休みのあいだに

疾病・異常の

治療・検査はすみましたか？

ちりょう けんさ す ほけんしつ
治療・検査が済みましたら保健室まで知らせてください。

また、なにか気になること、聞きたいことがあればいつでも

来て下さいね。

まだの人は、早めに
行くようにしましょう。



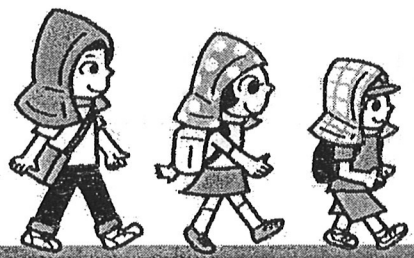
保護者の皆様へお願い

☆4月にご提出いただきました緊急連絡先（勤務先や携帯電話番号等）に変更はありませんでしょうか。

もし、変更がありましたら、お手数ですが、連絡帳等でお知らせくださいますようお願いいたします。

☆初めてアレルギー症状が出た、けがや病気をして通院中等、夏休みの健康状態から学校生活において注意することがある場合はお知らせください。

9月1日 防災の日



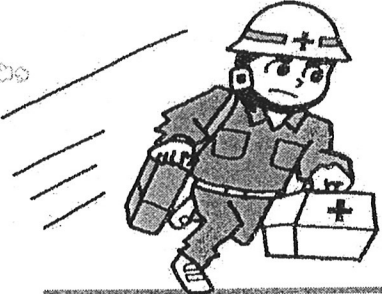
1923(大正12)年9月1日、関東大震災が起こりました。その大惨事を忘れないため、また日本は地震や津波、台風などの自然災害が多いことから、防災の日が制定されました。

もしものときに冷静に行動できるように、日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。

<p>避難する場所や連絡先を しっかり覚えておきましょう</p>	<p>日頃から家族や友人と 災害時の行動について きちんと話し合っておきましょう</p>	<p>非常時の持ち出し品を きちんと用意しておきましょう</p>
--------------------------------------	--	--------------------------------------



★「アカ」をしたら どうする?



9月9日 救急の日

9(きゅう)9(きゅう)の語呂合わせで「救急の日」

すり傷 すぐに水道水でよく洗い流す

出血のひどいときは傷テープやガーゼ、包帯をする。

爪が割れた! はがれた!! すぐに水洗い・消毒

はがれた爪はムリにとらない! もとの位置にもどして固定する。

すぐに石けんと水で洗います! 蜂に刺された

はれているときは冷やす! 気分が悪くなる時は病院へいきましょう。

ねんざ だぼく つきゆび すぐに冷やす

大丈夫!とおもい放っておくと、はれがひどくなり、治りが悪くなります。

すぐに安静にし! 冷やす!!

はれや痛みがひどいときは、すぐに病院へ行きましょう。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。

鼻血 鼻をつまんで下を向く!

上をむいたり、横になったりはしません。なかなかとまらないときは冷やすのもよい!

心配がのこるときは病院受診してくださいね!