

ほけんだより がつごう 9月号



R4.9 徳島文理小学校 保健室



うんどうかい れんしゅう はじ
運動会の練習が始まります♪

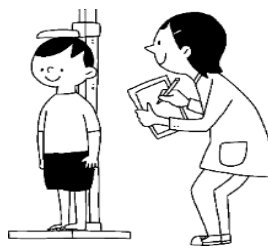


げんき、そして安全に練習をおこなうために以下のことに気をつけましょう！

なが なつやす お 終わった、いよいよ2学期が始まりました。みなさん、生活リズムを崩さず元気に過ごせましたか？コロナ感染症の感染者が急増し、なかなか思い通りに遊べないこともあったかもしれません。2学期も引き続き感染症対策をしっかり行いながら元気に過ごしたいですね。すぐに運動会の練習も始まります。心も体も学校モードに切り替えて、がんばりましょう！

★9月 身体測定スケジュール

みっか 3日	ど (土)	ねんせい 6年生	②6-1 ③6-2
いつか 5日	げつ (月)	ねんせい 5年生	④5-2 ⑤5-1
おいか 6日	か (火)	ねんせい 4年生	①4-2 ③4-1
なのか 7日	すい (水)	ねんせい 3年生	①3-2 ④3-1
よおか 8日	もく (木)	ねんせい 2年生	④2-2 ⑤2-1
このか 9日	きん (金)	ねんせい 1年生	①1-1 ②1-2



◆身長・体重の計測、視力検査を行います。

※身長を正確に測るため、できるだけ頭頂部や後頭部で髪の毛を結ばないようにしましょう。

※メガネを使用している人は、忘れずに持ってきてましょう。

まえ ひ よる ね 前の日の夜はしっかり寝ましょう！	つめ みじか き 爪は短く切りましょう！	あさごはん た 朝ごはんを食べましょう！
あせふ 汗拭きタオルを持ってきましょう！	すいぶんほきゅう こまめに水分補給をしましょう！	たいちょう わる 体調が悪いときは、ムリをしない！

9月9日は救急の日！

～ ケガをしたときに、自分でできること ～

- **洗う**
 - ・ **擦り傷**：土など、傷口についている汚れを洗い流す
 - ・ **目に異物混入**：紙コップなど清潔な入れ物に水をためて洗う

- **冷やす**
 - ・ **やけど**：流水で、痛みが治まるまで冷やす

- **打撲・突き指**：氷や冷たい水で濡らしたタオルで冷やす

- **押さえる**
 - ・ **切り傷**：清潔なハンカチなどでしっかりおさえて血をとめる

- **鼻血**：ティッシュをあてて、小鼻の部分をしっかりおさえる

