

ほけんしつ
保健室だより

平成30年度 9月号

さくら
JMC 市立 桜 小学校



2学期がはじまりました。休み中に生活のリズムをくずしてしまった人は、早く自分のペースを取りもどしましょう。そして、2学期もすてきな笑顔をたくさんみせてくださいね。

9月5日(木)から順番に身体測定・視力検査を行います。健康手帳に記録していきますので、まだ学校に持ってきていない人は、早めに担任の先生に提出しましょう。



視力検査に関するお手紙について

視力がB以下に下がった子どもに、「結果のお知らせ及び受診のすすめ」を出します。今年度受診をしても秋の視力検査で視力の低下が見られた場合には、再度お知らせします。早めに受診してください。

スクールカウンセラーさんが来校しています

児童のことで気になることなど、いろいろなことに相談に乗ってくれるスクールカウンセラーの先生が月2回来校しています。スクールカウンセラーの先生との面談を希望される場合には、担任または養護教諭にお知らせください。



10月9日の運動会に向けて練習が始まります。

まだまだ暑い日が続いていますので、「熱中症」に注意しましょう。こまめに水分を取るようしてください。

お茶を多めに

運動前後の水分補給だけでなく、のどがかわく前にこまめに水分補給することも大切です。お茶は、家庭から十分に持たせてください。

汗ふきタオルや着替えの下着などがあると、運動後の授業も気持ちよく過ごすことができます。

9月9日は、救急の日です。みんなは、いざというとき、どうすればいいのかわ知っているかな？一緒に知識を身につけよう！

◆すり傷◆

傷口をよく洗う。

血が止まらないときはガーゼや大きめのばんそうこうを当てておこう。

◆鼻血◆

いすに座り、やや下を向いて鼻をつまむ。

血が止まらないときはガーゼを鼻につめ、鼻の上を保冷剤で冷やそう。

◆つき指◆

保冷剤でよく冷やす。その後、指を固定しておく。隣の指も一緒に固定するとうまくいくいきます。痛みが引かないときは、保健室に来てください。

◆軽いやけど◆

できるだけ早く水道の水で冷やす。めやすは痛みがなくなるくらいまで。冷やした後は、きれいなガーゼで保護しよう。保冷剤で冷やし続けるのも○。水ぶくれは、つぶしません。