

ほげんだより

2023.9.8 まきのしょう ほげんしつ
牧野小 保健室

じどう
児童のみなさんへ

夏のつかれが出ていませんか？

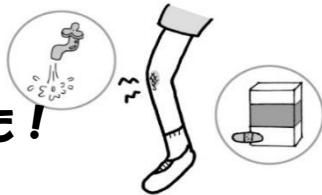
新学期が始まって1週間、体も心もつかれていませんか？ 早めに寝て、体をしっかり休めましょう。ゆったり音楽を聴く、ゆったりする時間をつくる、好きなことに取り組む時間をつくるなどして、心に栄養をたくわえましょう。



救急処置、ミニクイズ！

こんな時、正しい手当の仕方はどちらでしょうか？ 考えてみましょう。けがをして保健室に来る前に、自分でできる処置を覚えておくといいですよ。答えは、裏にのせてあります。

① 転んで すいゐいた！



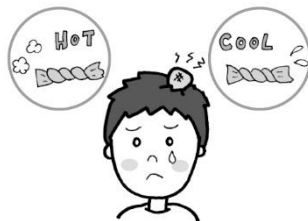
- A. すぐに水道の水で洗う
- B. すぐに傷口にばんそうをはる

② つき指 をした！



- A. 指をあたためてからひっぱり
- B. 指を冷やしてから固定する

③ 頭にこぶが できた！



- A. 冷たいタオルをあてる
- B. あたたかいタオルをあてる

④ 足がつった！



- A. 冷やしながたたく
- B. あたためながらマッサージする

AEDを知っていますか？

AEDは、心臓にショックを与えて、正常な働きを取り戻すための道具です。意識のない人がいた場合、できるだけ早く使用すれば、回復した時の後遺症なども大きく改善されます。ふたを開けると音声の流れ、貼り方を指示してくれます。ショックが必要かどうか、AEDが判断してくれます。

がっこう
学校のAEDは
にしどま
西土間にあります！



あわてないで！

119番

救急車を呼ぶ時は落ち着いてしっかり伝えよう。

① 救急であること

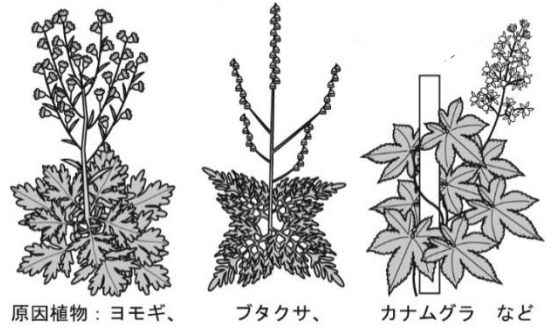
② 来てほしい場所

③ 具合の悪い人の様子



あき ちゅうい かふんしょう
秋にも注意、花粉症!

春のスギ花粉はよく知られていますが、秋にも雑草の花粉で症状が出る人がいます。スギは10km以上遠くまで花粉が飛びますが、丈の低い雑草は10mほどしか花粉が飛びません。花粉症かな?と感じる人は、てい防や草むらなどに近づかないようにすると、症状が軽くすみますよ。

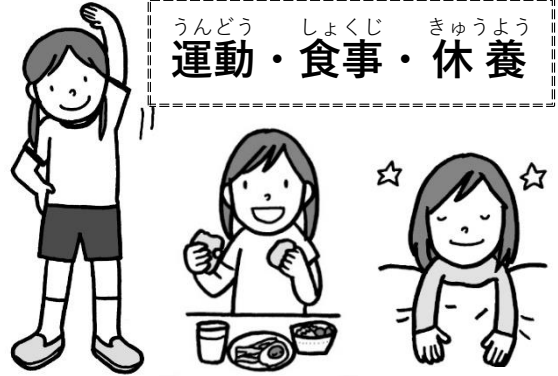


原因植物：ヨモギ、 ブタクサ、 カナムグラ など

せいかつ
バランスよく生活しましょう。

身体測定で、生活習慣病の話をしましたね。悪い生活習慣は、一度身に付くとなかなか改善できません。今のうちから望ましい運動・食事・休養にバランスよく取り組みましょう。

うんどう しょくじ きゅうよう
運動・食事・休養



かた けっか
<肩のやわらかさチェックの結果>

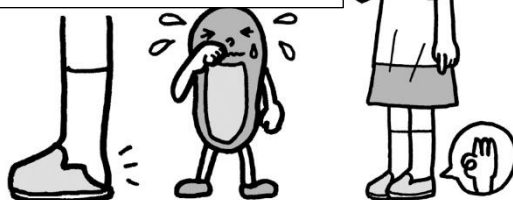
意外に、低学年の方が硬かったよ。少しずつ体をほぐして、レベル3を目指しましょう。可動域が広いと、けがの防止にも、つながりますよ。



クイズの答え ①A ②B ③A ④B

くつのサイズの確認をお願いします。

夏休み明け、足が大きくなったため上靴のかかをと踏んでいたり、つま先が痛くなったと来室したりするお子さんがいます。今一度、サイズチェックをお願いします。



保護者の皆さんへ

お知らせ

夏休みを利用して、歯科、眼科等の治療に行かれた方は、「治療のすすめ」の結果をご提出下さい。

