

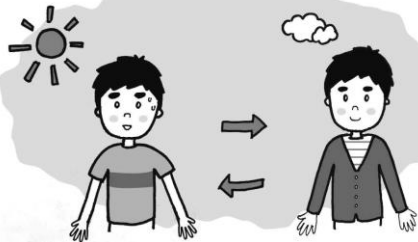
2019. 9. 20(金)

ぐんぐん

No. 8

鯖江市神明小学校
保健だより

ゆっくり湯船に
つかって
リフレッシュ!



しんしん

心身をリフレッシュ!

2学期が始まり半月がたちました。学校の生活リズムにもどりましたか? 先週は連合体育大会があり、5・6年生のみなさんは元気いっぱい活躍できたようですね。

そして3連休あとの今週・・・発熱やかぜ症状で体調をくずしている人も多かったようです。(特に低学年)

さて、明日からはまた3連休。ゆっくりと休みながら生活リズムをととのえて過ごしましょう。これからはどんどん気温が下がり、とくに朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日が出てきます。また一方で急に気温が上がることもあるかもしれません。『ぬぐ』『きる』がしやすい服装と、こまめに天気・気温予報をチェックして、急なあつさ・さむさによるかぜや体調不良をしっかり予防していきましょう。

9月のすこやかタイムが終わりました!



4月から1~4cm
のびます!
大事な大事な
成長期ですね!

ぐんぐん
大きく
なっています!

今月のすこやかタイムは、体重と身長を測り、子どもたちの成長をみました。そして測定後は『けがを予防しよう』『正しい手当をしよう』と題して話をしました。

まずは落ち着いた行動や判断でけがを予防すること、それでも起きてしまったケガへの正しい手当について学習しました。

保健室には日々たくさん子どもたちが来室します。自分で自分の体の様子を伝えることができること、そして自分の体を守るためにどうしたらいいのかを考え行動できる子に育ててほしいなと思っています。

目のけがにも要注意!

こんな時はすぐ病院へ
目のケガ

ボールがあたった!

振り回していた棒があたった!

指で目を突いた!

目のケガにはこんなキケンも /

目の下のだぼく…眼球を支える骨が折れる

まゆの上のだぼく…視神経を傷つける

眼球に強い力がかかる…眼球が傷ついたり、眼球の中の網膜がはがれる



こんな時はすぐに眼科へ /

ぼやけて見える

二重に見える

ゆがんで見える

見えないところがある

目が痛い



これからの保健関係行事

★赤ちゃんと小学生とのふれあい教室

・ ・ 6年3組	10月18日(金)
2組	25日(金)
1組	11月1日(金)



★就学時健康診断・・・10月23日(水) 13:30~

★秋の歯科検診

・ ・ 4年生	10月30日(水) 13:15~
1年生	31日(木) 8:30~



けがの手当て・・・もう一つのはなし

みんなが持っている 体のパワー



転んですりむいてしまった人、傷口は今どうなっていますか？
ケガは細胞が傷ついた状態。この細胞には自分で自分を治す力があります。でもそれをジャマするものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。でも大丈夫！ 血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口をふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートします。

みなさんの体にはこんなにすごい力があるので、ちょっとしたケガなら、何日か経つと治ってしまいます。ケガをしたときは傷口の汚れやバイキンをきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてね。



もうすぐマラソン大会



パワフルタイムで元気に走っていますね！走る前と走った後のからだのケアはできていますか。チェックしてみましょう！

なが 髪はむすんであるかな。



こまめに水分補給しているかな。水分は足りているかな。多めに持ってきてね。



あせふきタオルは持っているかな。



つめはきってあるかな。足のつめは忘れてないかな。



すいみんをしっかりとっているかな。



準備運動しっかりできているかな。



はきなれたくつをはいているかな。くつひもはほどけていないかな。