



長崎市立高島小中学校 保健室
令和3年9月6日

◎お家の人と一緒に読みましょう。

2学期が始まりました。久しぶりの学校生活で、疲れを感じている人もいるのではないのでしょうか。そんなときこそ、たっぷりと寝て、しっかりとご飯を食べることが大切です。ちなみに私（松永）は、9時間くらい寝ると体調がいいです。自分に合った十分な睡眠をとり、よく食べて、2学期も元気に過ごしましょう。

運動会の練習がスタートしました！



夜はしっかり寝ましたか？



準備運動はしていますか？



つめは短く切っていますか？



サイズの合った靴をはいていますか？



こまめに水分補給していますか？



「なんだか具合が悪いなあ。」というときは、無理せずすぐに近くの先生に知らせてくださいね。

「心のポスト」を保健室前に設置しました

みなさんがお話ししたいことを書いて、入れてくださいね。

記入用紙は、ポストの横の箱にあります。自由にとってくださいね。



おうちの方へ
こんなときは
お知らせください

- 夏休み中にケガや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった
- そのほか、お子さんの体調で気になること

養護教諭 松永 まで、ご連絡ください。

9月の保健目標：けがを予防しよう。

きけん 危険 よち 予知 トレーニング

K Y T

チャレンジ!

ケガが起こりそうなところはどこかな？
4つ探してみよう

キケン! 階段から飛び降りようとしている 廊下が濡れている
かも… 廊下を走っている 大きな荷物を持っている

自分で
できる!

応急手当 **3** つのポイント



① 洗う

＋すり傷

水道水で傷口の汚れを洗い流す

＋目にゴミが入った

水をためた洗面器でまばたきをして洗う



② 冷やす

＋やけど

痛みがなくなるまで流水で冷やす

＋つきゆび・ねんざ

氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える



③ 押さえる

＋切り傷

ハンカチなどを当てて止血する

＋鼻血

小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

～9月の保健行事～

9月7日（火） 身体測定、視力検査 （中学生：朝の時間、小学生：2時間目）