



下着のシャツをきましょう

夏休みが終わって、2週間がすぎました。これまでの暑さによる疲れや生活リズムの変化で、けがや体調不良で、保健室を利用する子がとても多かったです。また、おう吐する子も多くありました。



みなさんの今日の服は、夏休み中のとても暑い日と同じ服ではありませんか？

今週、保健室を利用した子は、「暑いから」といって下着を着ていない子が多くいました。

夏休み中と9月とでは、気温は、ずいぶんちがいます。学校のある日は、下着のシャツを着るようにしてください。下着は、体温調節をするためにとても大切なものです。

(子供は、体温調節力が未熟です。そのため、下着を身につけさせてください。)

身体測定がおわりました

身体測定時に、4つのお話をしました。



① 救急の日について

② かんたんなけがの手当て (すりきずや鼻血の手当ておぼえたね)

③ バランスよく食べる (あか・きいろ・みどりの3色えいよう勉強したね)

④ 生活のリズム (朝、起きるのが、苦手という子が多くいたね)

のびのびチャンピンは、各クラスにて発表しました。



測定の結果は、健康手帳に記入してあります。

朝のスケジュールをつくらう!

まず学校に時間を書きます。それまでに学校にいくためには何時に何をしたらいいのかな。何にどのくらいの時間がかかっているのか考えながら書いてね。

学校につく時間

家を出る時間

朝ごはん

身支度

起きる時間

寝る時間

:

:

:

:

:

:



身の回りの衛生チェック

下の質問に「○・×」で答えましょう。

- ハンカチ・ティッシュを忘れずに持ってきていますか？
- ハンカチは毎日洗たくし、きれいなものを持っていますか？
- 外から帰ったら、うがい・手洗いをしていますか？
- トイレの後、必ず手を洗っていますか？
- 手を洗った後、ハンカチでふいていますか？
- 上ぐつは毎週洗っていますか？
- つめは短く切っていますか？



○ の 数	7つ	満点です！ よくできていますね。
	5~6つ	もうひとがんばり。 「×」だったものは、今日から気を付けましょう。
	4つ以下	もう少しがんばりましょう。身の回りを清潔にしておくことは、病気の予防にもつながります。

①グラウンドでころんで
すり傷ができ、砂だらけに！

ア水道の水で洗い流し、
保健室に行く

イそのまま保健室で
手当てもらおう

ウ砂を手ではらい、すぐに消毒する

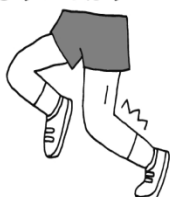


③がんばって走っていたら、
足がつかってしまった！

アマッサージしながら少しずつのばす

イついでに足で、
その場でジャンプする

ウ水などで冷やしなが
強めにたたく



運動と

応急手当での

クイズ



④まだまだ続く夏の暑さ！
運動で汗をかいたら？

ア体を冷やすすぎがあるので、
そのままにする

イとりあえず服のそでや
すそでふいておく

ウきれいなタオルやハンカチでふきとる



②運動する前。靴のひも、
何となくめんどうだけど…？

ア自然にほどけないくらいに軽くむすぶ

イ足にぴったりさせるよう、
しっかりむすぶ

ウ動くことができれば
むすばなくてもよい



⑤バスケットボールを
取りそこねて、つき指した！

アあたためながら引っぱる

イ動かさないようにして
冷やす

ウ痛みがおさまるまで様子を見る

