



すくすく



保健室 No. 5 平成29年9月15日 (金)

2学期が始まって、2週間がたちました。みなさん、元気に学校に來ることができていますか。この時期は、夏の疲れが出ることや、朝晩と日中の気温差があることから、体調を崩しやすいです。規則正しい生活を心がけて、健康に過ごせるようにしましょう。

心も体も元気に！規則正しい生活をしよう。

② すいみん



早ね早起きをして、夜はぐっすり眠ろう。

① 食事



3食しっかりバランスよく食べよう。

③ 運動



体を動かそう。

保護者の方へ

1学期に、校内で水痘（水ぼうそう）が流行しました。水痘による今回の欠席の状況をまとめましたので、お知らせします。

【水痘による欠席 内訳(出席停止証明書より調査)】

7.20現在

	該当児童(人)	今回罹患した児童(人)	罹患率	欠席日数(平均)
未接種	31	10	32.3%	6.6
接種済	108	21	19.4%	4.7
罹患済	171	3	1.8%	4.7
その他	10	3	30.0%	4.7
計(平均)	320	37	11.6%	5.2

けがをしたときに、^{じぶん}自分にできる^{てあ}手当てを^し知ろう！

こんなけがをしたら、まずどうする？

すりきず

きれいな^{みず}水を^{なが}流しながら、^{きず}きず口や^{まわり}まわりのよごれを^{あら}洗いなが^{なが}流す。



きりきず

きれいなハンカチなどを^あ当てて、^{つよ}強く^お押さえる。
きず口がよごれていたなら、きれいな^{みず}水であらい^{なが}流す。



だぼく・ねんざ

いたいところを、いたみが^{すく}少なくなるまで、^{こおりみず}氷水で^ひ冷やす。動かさないようにする。



はなぢ

^{した}下を^む向いてすわる。^{はな}鼻を^{ゆび}指で^{つよ}強めにつまんで、^お押さえる。



やけど

すぐに^{みず}水を^{なが}流して、いたみがなくなるまで^ひ冷やす。



けがの^{てあ}手当ての^{げんそく}3原則

- ① ^{みず}水で^{なが}流してきれいに^{する}する。
- ② ^お押さえて、^ち血を^と止める。
- ③ ^ひ冷やす。

^{ちい}小さなけがをしたときには、^{じぶん}自分で^{てあ}手当てできることも^{たいせつ}大切です。
^{ただ}正しい^{てあ}手当ての^{しかた}仕方を^し知って、^{できる}できるように^{しまし}ましょう。

