

すくすく



No. 5 令和元年9月12日(木)

身体測定の際に、お話をしました。



③ ④ ⑤ ねむりを意識して、生活のリズムを整えよう

いかに深いねむりに入れるかが、よい睡眠をとるカギであると学びましたね。

すいみん列車に遅れずに乗るために、みんなにできることは…？

- 夜はリラックスして過ごすために、宿題とか次の日の準備を早めにやる。
- テレビやゲームは、ねる1時間前までにする。
- 習いごとで遅くなる日も、早めにねれる努力をする。

中部小のみんなが乗る、すいみん列車の出発時間は9時。みなさん、昨日はどうでしたか？自分の生活の仕方や生活のリズムを見直して、毎日すっきり目覚められるようにしましょう。



保護者の皆様へ

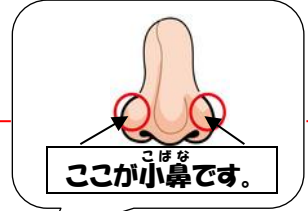
身体測定を行いました。長い夏休みを終え、心身ともに成長したと思います。測定結果をお返ししますので、お子さんと一緒に御確認ください。健康手帳の2学期の欄に押印のうえ、健康手帳を学校へ提出してください。

自分でできるけがの手当てをしよう！



自分の体を手当てできることは、自分の体を大切にすることです。けがをして保健室へ行く前には、自分でできる手当てをしていけるとよいですね。

分かるかな？正しい応急手当にチャレンジ！



① 転んで、すりむいた！

- A 傷口に、そのままばんそうこうをはる。
- B 水できれいにあらいい流す。

傷口からばい菌が入ってしまわないように、水であらって砂や汚れを落とそう。
答え…B



② 鼻血がでた！

- A 少しうつむいて、小鼻を押さえる。
- B 上を向いて、鼻血が外にでないようにする。

鼻血は、鼻のあなの入り口が傷ついて出血する人が多い。
→すわって小鼻を押さえよう。
上を向くと、鼻血がのどに流れてしまうので×。
答え…A



③ つき指をした！

- A 動かさないようにして、冷やす。
- B 痛みのある部分を引っ張って伸ばす。

無理に動かしたり、引っ張ったりすると、症状が悪化します。



ぶついたりひねったりしたときは、動かさないで、痛みのある部分を冷やそう。
答え…A

④ やけどした！

- A 痛みがなくなるのを静かに待つ。
- B 痛みがなくなるまで、流水で冷やす。

水道水を流して、すぐに冷やすこと・痛みがなくなるまで冷やすことが大切。やけどがひどくなるのを防ぐよ。
答え…B



自分の体や心の状態を“言葉で”伝えること、みんなできるかな？

【伝えるときのポイント】

- ① いつ（時間）
- ② どこで（場所）
- ③ どうしていたら
- ④ どこを（体の部位）
- ⑤ どうなった



昼放課に運動場でサッカーをしていたら、〇〇さんとぶつかって転びました。ひざをすりむいたので、見てください！