

れいわ ねん がつ にち とびたきゅうしょうがっこう ほけんしつ
令和5年8月29日 飛田給小学校 保健室

なつやす お がっき たの なつやす
夏休みが終わり、2学期がスタートしました。みなさん楽しい夏休みを
す ぎも がっこう き か がっき
過ごせましたか？気持ちを学校モードに切り替えて、2学期もがんばりま
しょう！

あつ ひび つづ ねっちゅうしょうよぼう わす
まだまだ、暑い日々が続きます。熱中症予防も忘れずに！

ね っ ちゅう しょう ちゅう い まだまだ熱中症に注意



1日にリットルくらいの汗をか
きます。運動した日は意識的に
水分補給しましょう。

水筒を
忘れずに！

8・9月の保健行事

○8月30日(水) 計測(5・6年生)

○8月31日(木) 計測(3・4年生)

がっこうほけんいいんかい がっこうしょくいん ほごしゃたいしょう
学校保健委員会(学校職員・保護者対象)

14:40~)

○9月1日(金) 計測(1・2年生)

○9月8日(金) やつがたけいどうきょうしつじぜんけんしん(5年生)
八ヶ岳移動教室事前検診

○9月28日(木) は ぬみがきしどう(3年生)
歯みがき指導

【計測】

体操着で実施します。結果は健康手帳の4ページに記入し
お知らせします。健康手帳のグラフを作成し、確認印を押し
て提出してください。

締め切り：9/8(金)

【八ヶ岳移動教室事前検診(5年)】

「健康記録カード」を忘れないようにしてください。
また、記入漏れがないか確認をお願いします。



【歯みがき指導(3年)】

歯科衛生士の方から、歯の磨き方やむし歯について教えて
いただきます。



2学期が始まり、久しぶりの学校生活が楽しみな人もいれば、疲れを感じる人もいます。このように気持ちが落ち着かないときは、けがが起こりやすいので注意しましょう。また、ぼんやりしていたり、ふざけたりしているときのけがも多いです。周囲をよく見て、落ち着いて生活できるように心がけましょう。


こんなときどうする？ クイズ **運動** と **応急手当**


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してもらう
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する

2 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た!



- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



3 がんばって走っていたら、足がつってしまった!

- ア マッサージしながら少しずつのぼす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながら軽めにたたく

4 バasketボールを取りそねて、つき指した!



- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っぱる
- ウ 動かさないようにして冷やす