

ほいさんだより 9月

令和元年 8月 30日 (金)
丹波小学校 保健室



9月に入りましたが、まだまだ暑い日は続きます。8月26日から運動会に向けての練習も始まりました。運動会練習期間中は

汗を拭くための「タオル」と水分補給のための「水とう」

を必ず持ってくるようにしましょう！

うんどうかいれんしゅうき かん げん き す
＊運動会練習期間を元気に過ごすために＊

すい な か み りよくちゃ むぎちゃ ほう
＊水とうの中身は緑茶よりも麦茶の方が◎

りよくちゃ い すいぶんほきゅう
(緑茶だとトイレに行きたくなくなってしまうことがあるので、水分補給には×)

まいにちきれい
＊毎日綺麗なハンカチ(もしくはタオル)をもってきましょう

いちどつか きん
(一度使ったものにはバイ菌がたくさんいます…)

き
＊つめを切ってきましょう

じぶん まわ ともだち
(自分だけではなく、周りのお友達までケガをさせてしまうことがあります)

せいかつ ととの
＊生活リズムを整えましょう

はやね はやお あさはん まも ね じかんまえ
(早寝・早起き・朝ご飯をしっかり守って、寝る2時間前にはゲームなどをしないようにしましょう)



できるかな？ 正しい応急手当

ころんですりむいた



傷口の砂やドロを
水でしっかり洗い流す

目にゴミが入った



まばたきをして涙で流す
とれないときは水で流す

鼻血が出た



小鼻をつまんで下を向く

みんなが持っている 体のパワー



転んですりむいてしまった人、傷口は今どうなっていますか？

ケガは細胞が傷ついた状態。この細胞には自分で自分を治す力があります。

でもそれをジャマするものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。

でも大丈夫！ 血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口をふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートします。

みなさんの体にはこんなにすごい力があるので、ちょっとしたケガなら、何日か経つと治ってしまいます。ケガをしたときは傷口の汚れやバイキンをきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてね。



保健室からのお知らせ

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標は

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をおくろう

です。