

★夏休みがおわり、いよいよ2学期がスタートしましたね。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへのきりかえが必要ですね。みなさんにためしてほしいのは、朝おきたら、窓にむかって太陽の光をあびること、そして朝ごはんを食べること。運動会の練習も始まります。ケガなく元気にとりくめるように、生活リズムをととのえて、体調をばんぜんにしましょう。



9月は、ケガにちゅうい！ あんぜんにすごそう。

★9月9日は、「きゅうきゅうの日」です。もし、急にたおれた人がいたら、どうしますか？ また、自分がケガをした時、ただししい手当ができますか？ 「もしも…」の時、何ができるか考えてみましょう。

ケガが早く治ったのはなぜ？

<p>運動場で遊んでいる時、転んでひざをすりむいた</p>	<p>お湯にさわってやけどをした</p>	<p>放課後、走っていて足をひねった</p>
<p>NG... そのまま遊び続けた</p> <p>OK!</p> <p>傷口の砂や石をはらって、水道水でよく洗い流した</p>	<p>NG... やけどしたところをなめた</p> <p>OK!</p> <p>痛みが引くまで水で冷やした</p>	<p>NG... 動けそうだったので家に帰った</p> <p>OK!</p> <p>ぐりに動かさず保健室へ。固定して、氷でよく冷やした</p>
<p>ワンポイント チェック</p> <p>すぐに傷口を洗うとばい菌の感染を防いで、きれいに治ったね</p>	<p>ワンポイント チェック</p> <p>皮ふの熱を早く下げると、跡も残りにくいね</p>	<p>ワンポイント チェック</p> <p>ねんどの応急手当の基本『安静・冷やす・固定』で痛みが軽くなるよ</p>

運動会前の足元チェック

サイズが合っていないくつを履いていませんか？ くつがケガの原因になることもあります。自分の足元、早めにチェックしておきましょう。

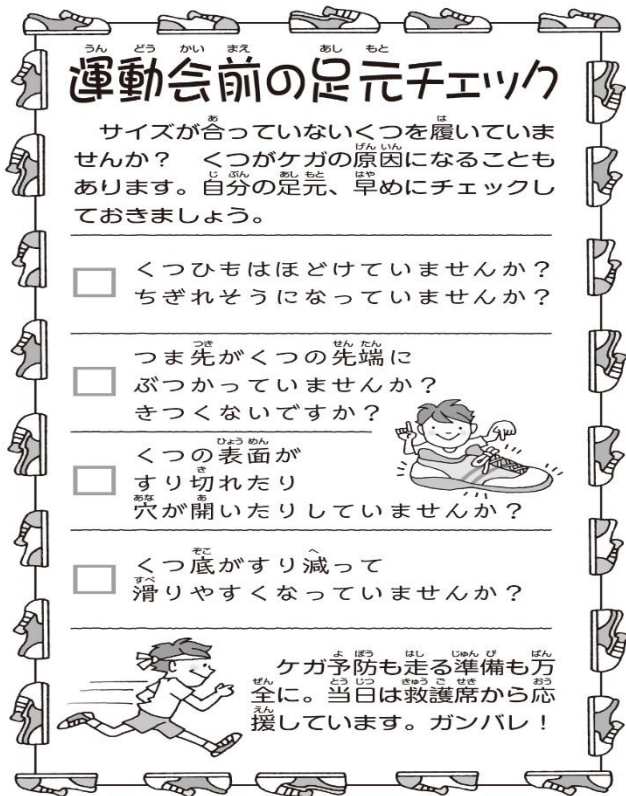
くつひもはほどけていませんか？
ちぎれそうになっていませんか？

つま先がくつの先端にぶつかっていませんか？
きつくありませんか？

くつの表面がすり切れたり穴が開いたりしていませんか？

くつ底がすり減って滑りやすくなっていませんか？

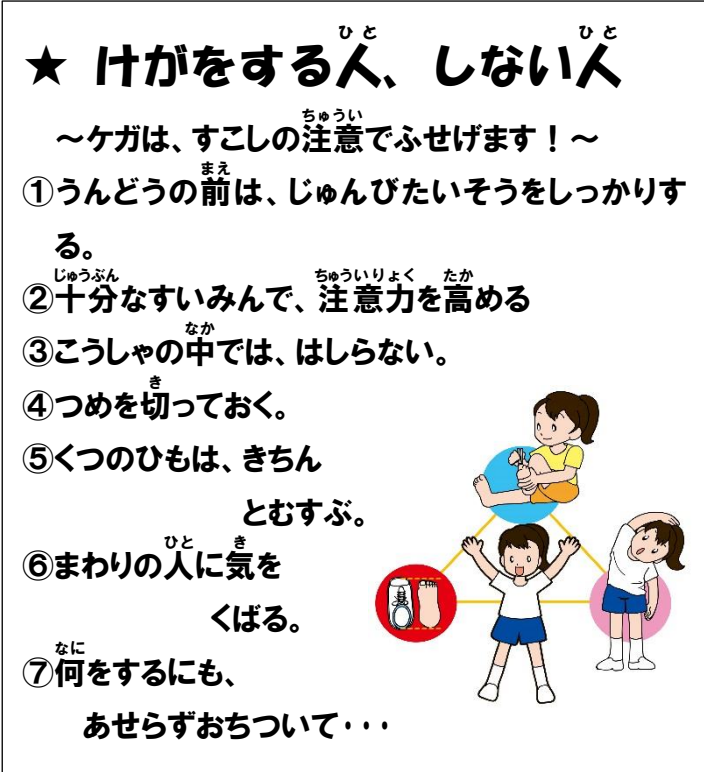
ケガ予防も走る準備も万全に。当日は救護席から応援しています。ガンバレ！



★ けがをする人、しない人

～ケガは、すこしの注意でふせげます！～

- ① うんどうの前は、じゅんびたいそをしっかりとる。
- ② 十分なすいみんで、注意力を高める
- ③ こうしゃの中では、はしらない。
- ④ つめを切っておく。
- ⑤ くつのひもは、きちんとむすぶ。
- ⑥ まわりの人に気をくばる。
- ⑦ 何をするにも、あせらずおちついて・・・



★ 夏休みがあげましたが、みなさん夏休み中に、ちりょうにいきましたか？ 9月は、運動会の練習で、毎日いそがしくなりますね。練習中に歯がいたい！なんてことにならないように、早めに、ちりょうに行っておきましょう！

夏休み中 治療に行けなかった人は

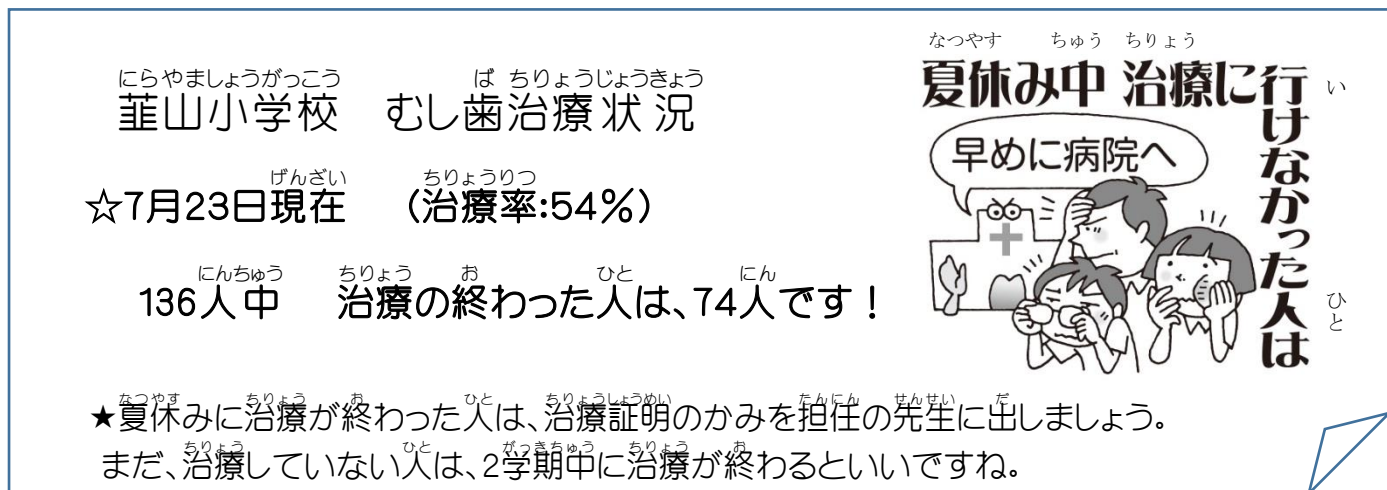
なつやす ちゅう ちりょう

にらやましようがっこう ば ちりょうじょうきょう
蕨山小学校 むし歯治療状況

☆ 7月23日現在 (治療率:54%)

136人中 治療の終わった人は、74人です！

★ 夏休みに治療が終わった人は、治療証明のかみを担任の先生に出しましょう。
まだ、治療していない人は、2学期中に治療が終わるといいですね。



☆ 保護者の皆様へ

- ・ 2学期の発育測定を行います。(8 / 27 ~ 9 / 3) 測定後、結果を記録した健康手帳を持ち帰りますので、お子様と一緒にグラフを書き、押印して担任に提出してください。
- ・ 2学期始まってすぐに運動会の練習が始まります。汗ふきタオルや水筒を毎日持ってくることで、ケガにならないようツメを短く切ることなど、子供の健康や安全のためにご協力をお願いします。また、7月のほけんだよりでもお知らせした通り、熱中症予防のため、水筒の中身は今日から運動会まで、「スポーツドリンクも可」としたいと思います。しかし、水筒の内部に傷やサビがあって、スポーツドリンクを入れると体調不良を引き起こしてしまうこともあるようです。水筒にスポーツドリンクを入れる場合には、各ご家庭で十分に注意し、対応や判断をしていただきますようお願いいたします。

