

保健だより第6号

令和元年9月2日

穴喰小学校 保健室

生活リズムを学校モードに

楽しい充実した夏休みを過ごせましたか。今日から2学期です。夏休み中、夜遅くまでテレビやゲームをして夜更かししたり、朝はゆっくり起きて朝食を食べなかつたりしていた人はいませんか。そのままの生活リズムで学校生活を過ごしてしまうと、体調を崩す原因になります。一日でも早く「早ね、早おき、朝ごはん」の生活リズムにもどしましょう。



～2学期の身体測定のお知らせ～

1学期からの体の発育の様子を調べるために、9月3日（火）に2学期の身体測定を行います。場所は保健室です。測定の際は、半そで・短パンでします。服装の準備をお願いします。



ここまでは自分でやってみよう

応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きず口を水道水で
きれいに洗う

鼻出血



10分以上は
鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上は
冷やす

だぼく・ねんざ



授業や試合の途中でも
すぐに保健室へ