

ほけんだより

平成25年9月3日 八代市立文政小学校 ほけんしつ

おうちのひととよみましょう。

夏休みは、楽しく過ごせましたか？大きなけがや病気はなかったでしょうか？

今年の夏はとても暑かったですね。最後の10日間くらいは雨が降り、少し暑さがやわらいで、秋の気配を感じましたね。でも、日中はまだまだ暑い日が続きます。来週からは運動会の練習も始まります。夏休み中生活リズムがくずれていた人は、今週は体がきついかもれません。学校の生活リズムには早くもどして頑張っていきましょう！！

「す・ま・い・る」で生活リズムを整えるといいですね。早速、来週10日(火)から「すまいる大作戦」を実施します。パーフェクトを目指してみてくださいね！そのためには、家族で取り組むと効果があります。ぜひ、お家の方々声掛け、励ましをよろしくお願いします。提出は17日(火)です。



お知らせとお願い

■「なつやすみはみがきカレンダー」たくさんの方が頑張ってくれたようです。まだ出していない人は持ってきてください。「感想」と「おうちの方の感想」も必ず記入して出してください。

■今週、身体測定を行います。終わりましたら、個人票を配ります。4月からどれくらい大きくなった家族をご覧ください。
■夏休みに歯や目などの治療がすんだ人は、「おしらせ」のプリントを持ってきてください。早速もう何人も持ってくる人がいて、嬉しく思います。早くみんなの治療が終わるといいですね。

とくに、ぜひ全員に治療を終わってほしい歯については、治療状況がわかるよう掲示物を作成しました。八代の特産トマトで作ってみました。泣いている歯のマークが、治療が必要な人です。白が、むし歯がある人、ピンクが、むし歯以外で治療が必要な人です。治療がすんだら、赤いシールをはって、赤いトマトが完成するようになっています(ゼロができます)。全部のトマトが赤くなったらうれしいです！むし歯は治療しないと治りませんので、保護者の皆様よろしくお願います。もし、治療が必要な歯が抜けてしまったなど何かありましたら、保健室までお知らせください。



ケガを予防するために

足にあったくつをはかせましょう

すぐに成長するからといって、フカフカのくつをはかせないように。

爪を切ろう

爪が伸びていると、いろいろなケガのもとになります。



睡眠をしっかり取る

睡眠不足は体調不良やケガの原因になります。十分睡眠をとらせるようにしてください。



ここまで自分ではできる！ケガの手当て！

すり傷ができたとき 鼻血が出たとき やけどをしたとき



水で洗う



小鼻をつまんで下を向く



すぐに水で冷やす

※ケガがひどいときは先生がおうちの人に言いましょう。

ケガの手当てで注意すること

- 血を止めるときに、ティッシュペーパーを使わない。傷口に細かいゴミが残ることがあります。
- やけどのとき、水ぶくれはつぶさない。やけどのときは、流水で冷やすのが正しい方法です。水ぶくれをつぶすとばい菌が入る原因となります。
- 突き指をしたとき、引っぱったり、もんだりしない。突き指をひっぱると、痛みやれを悪化させる原因となります。



ケガではないけど、よくあります

筋肉痛

力を入れながら筋肉を伸ばす動きをした後に起こりやすいのは



症状

●運動をした後、数時間～数日たってから、痛みを感じる。



筋肉痛から早く回復するコツ

★軽いストレッチ やジョギング



★軽いマッサージ や入浴



血流をよくして、筋肉内に疲労物質がたまるのを防ぎ、回復を早めます。