

じどう
★児童のみなさんへ★



令和5年
9月8日
宮地小学校
保健室
文責：鳥江

9月の ほけんもくひょう 「けがを よぼうしよう」

てあ けがの手当て きほん 基本は、RICE処置 しょち

きゅうきゅうのひ



Rest (安静にする)
Ice (冷やす)
Compression (圧迫)
Elevation (上に挙げる)



じぶん 自分でできる！ けがの手当て てあ



<p>◇すりむいたときは、傷口をあらおう。 きずぐち</p>	<p>◇切って血が出たら、ガーゼなどでおさえよう。 ち</p>
<p>◇やけどをしたら、流水で冷やそう。 りゅうすい</p>	<p>◇鼻血が出たら、鼻をつまんで下を向こう。 はなぢ</p>

★こんなとき、けがをしやすくなります・・・ ①疲れている、寝不足



②イライラしている ③急いでいる ④慣れていないことをしている ⑤自分の限界を超えている

みやじ小のみんなの
歯と口を元気に!

はくち 歯と口キラキラコーナー



はくち かん はなし
歯と口に関するお話や、
クイズなどをのせます。

歯と口のけがを予防しよう!

口やくちびるを切るけがが多いです。

よそみしていたり、ぼーっとしていたり
するときに人や物にぶつかって歯や口の

けがが起きやすいです。

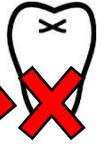
まわりをよく見て行動
しよう。



もしも、歯がぬげ落ちてしまったら…

元にもどる可能性もあるので、すぐに
歯医者さんにみてもらいましょう。

「歯の根っこはさわらない」
「水でごしごしあらかない」
「口か牛乳の中に入れて持って行く」
ことが大切です。



Switch! ✨

夏休みモード

学校モード

体も気持ちもまだ
「夏休みモード」の
人は、早めに切り替
えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、
早めに寝る
- ② 朝起きたら
朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんを
しっかり食べる

それでも、^あ

学校に
行きたくない

なんだか
だるい

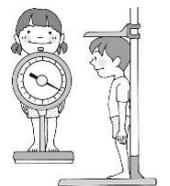
ときは…

心が疲れているのかもしれ
ません。ひと
りで悩まず、保健
室に相談に来て
くださいね。



保護者の皆様へ

●夏休みの生活チェック表のご確認やメッセージ等、ありがとうございました。「去年よりも、生活リズムに気をつけて過ごすことが出来た。」「たくさん手伝いを頑張った!!」「早く寝るなど、出来なかったことに気をつけて、これから過ごしたい。」など、とても嬉しい😊振り返りの言葉を見ることが出来ました。児童の皆さんが2学期も健やかな学校生活を送れますよう、私もお手伝い出来ればと思います。



●先週、2学期の身体測定を行いました。4月から体重が大きく増えているお子さんもおられました。将来の健康の為に、4月との肥満度を見比べて食習慣、運動習慣を見直すきっかけにして頂ければと思います。身体測定の後、1~3年生には、「けがの手当て・保健室へ来る時の約束」。4、5年生には、「目の健康について」。6年生には、「熱中症について」のお話をしました。



歯科医院の受診率は9月4日時点で**71.4%**です。受診や治療が終わりましたら、治療カードの提出をお願いします。治療カードがない場合は、連絡帳などで担任にお知らせ下さい。歯の健康状態は、あらゆる病気とも関係してくると言われます。定期的なケアチェックへのご協力をどうぞよろしくお願い致します。