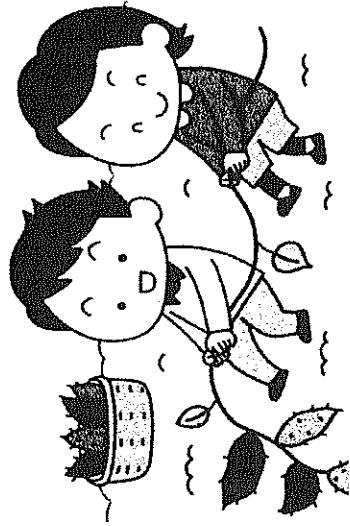


ほけんだより11が

愛西市立佐屋小学校 平成30年度 NO.7

11月は「霜月」といい、文字どおり各地で霜がみられるようになる月です。これからは、白1日と曇さが増してきます。「曇いから…」といってちがこまっていないで、背すじをピンと伸ばしてみましよう。曇さも氣にならなくなりますよ。



今月のほけんもくひょう よいせいで生活しよう

寒くなってくると、前かがみでポケットに手を入れている人を見かけるようになります。悪いせいせいがくせになると犬変。背骨が曲がってしまうことがありますよ。

保護者の方へ

生活リズムチェック(11/7~11/14)について

いつもお子様の生活について、しつかりみていただき、ありがとうございます。そのおかげで、子どもたちも楽しく学校生活を過ごしています。

さて、本校では生活リズムチェックを年4回(夏休み・11月・冬休み・2月)行っています。内容は、朝食は3色食べる、早寝(低学年9時・中学年9時半・高学年10時)、早起き(登校の1時間前)と、今回は姿勢、ハンカチ・ティッシュ持参、けがをしないという項目もあります。

11月は7日(水)から始まっています。がんばれるような配慮や声かけをお願いします。また「生活リズムチェックカード」に、保護者の方に記入していただく欄がありますので、お子様のがんばっている様子や変容、励ましの言葉を書いていただき、学校に提出してください。よろしくお願いたします。



ほけんしゅうかいのまとめ

10月1日の朝礼の時間に、保健委員会の児童による発表がありました。その内容を下に書きますので、これからの生活に役立ててください。

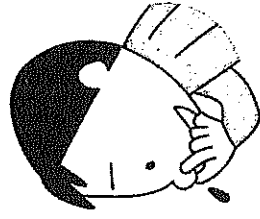
◎ けがの応急手当て

すりきず …… きず口の汚れを水道の水で洗い流す

ころんだきずは砂と一緒にバイキンがたくさん付いているので、砂や石が取れるまでよく洗う。汚れたままばんそうこうをはると、中でバイキンが増えてしまうので、ダメ。

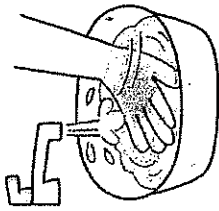
鼻血 …… うつむいて小鼻をギュッとつまむ

いすにすわってうつむき、数分間小鼻をギュッとつまむ。反対の手で、ティッシュを鼻の下に置く。



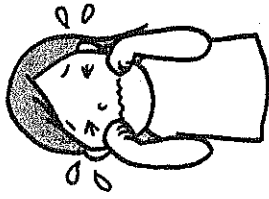
やけど …… すぐに水道の水で10分以上冷やす

服やくつ下などは脱がずに、そのまま冷やす。熱い温度で、皮膚にはりついていて、脱ぐと、きずをひどくしてしまうことがある。



目に砂が入る …… 痛い方の目をつむって保健室に来る

目をこすらない。(砂で目の表面をきずつける) 洗面器に水を入れて、その中でまばたきする。薬品や刺激物が目に入ってしまった時は、すぐに水道の水で洗い流してから保健室に来る。



歯がぬけた …… ぬけた歯を牛乳に入れ、すぐ歯医者さんに行く

ぬけた場合は、早く元の場所にもどすと、そのまま使えることが多い。砂などが付いている時は軽く水で洗い、牛乳に入れる。牛乳がない時は口中の舌の下に歯を入れ、歯医者さんへすぐ行く。歯が大きく折れた場合も、かばを探して、牛乳につけて持って行く。