

ほけんだより

西前田小 令和4年 9月号

なつやす す びょうき
夏休みはどんなふうにごすごしましたか？病気や

げんき す
けがをせずに、元気に過ごせたでしょうか。

なが やす あいだ せいかつ
長いお休みの間に、すっかり生活リズムがくず

な ん あたま からだ
れてしまって、何だか頭がボーッとする、体がだ

りという人もいそうですね。

がつ ざんしょ きせつ なつ じょうたい からだ はや もと もど がつき
9月はまだまだ残暑の季節です。夏バテ状態の体を早く元に戻して、2学期を、い

げんき す
きいきと元気に過ごしましょう。

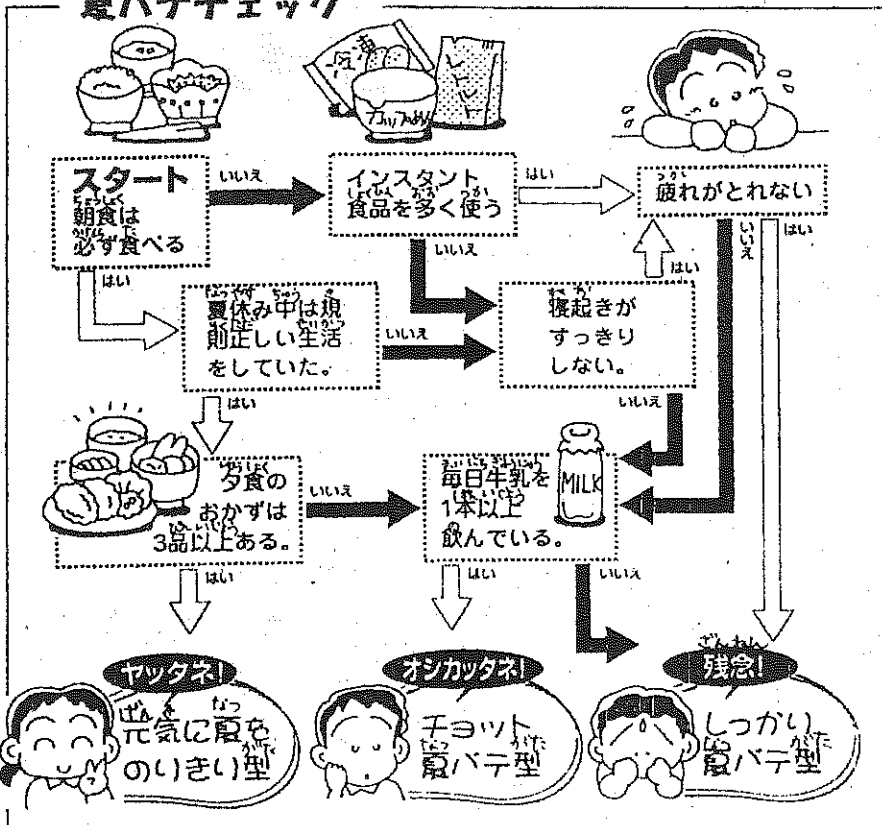


なつ
夏バテをふきとばそう！

き からだ ひと じぶん せいかつ
なんとなくヤル気がおこらなかつたり、体がついていかない人・・・自分の生活リス

みだ
ムが乱れていないかチェックしてみましょう。

夏バテチェック

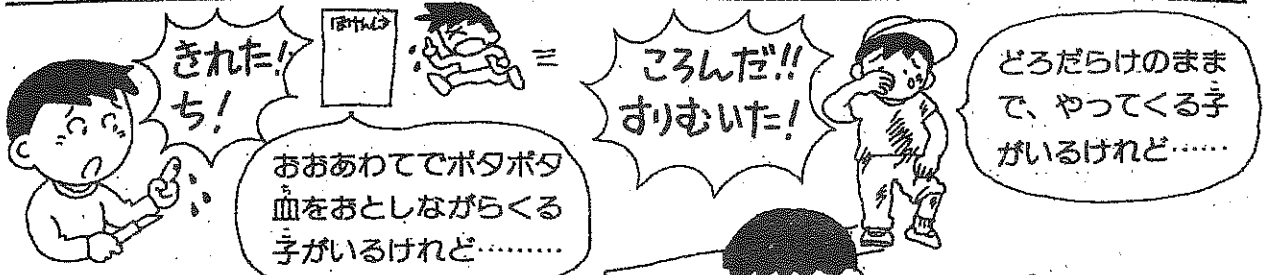


ざんねん なつ
残念ながら {しっかり夏
バテ型} だった人、休養
・睡眠・そしてバランス
よく栄養をとって、体力
の回復をはかりましょう。

夏休みの間に
疾病・異常の治療・検査は
済みましたか？

治療・検査が済みましたら、
学校に用紙を
提出してください。

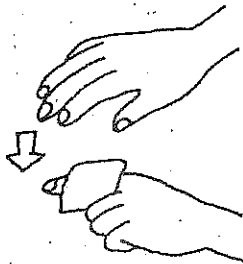
できるかな…こんなとき…保健室へくるまえに



おおあわてでポタポタ血をおとしながらくる子がいるけれど……

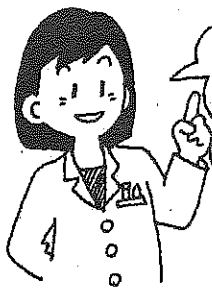


●まず水でながすことです。水のいきおいで、どろやすなをながします。つめたさでいたみもやわらぎスッキリします。そのあとキズのまわりのぬれたところを、ハンカチやちりがみでふいて来てください。

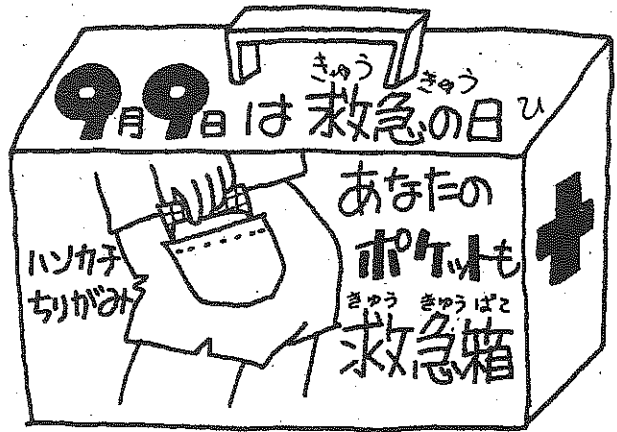


●ハンカチ、ちりがみなどをあてて上からつよくおさえながら、保健室へ来て下さい。

血をむやみにながさないこと、血には直接ふれないこと……。これがだいじ。



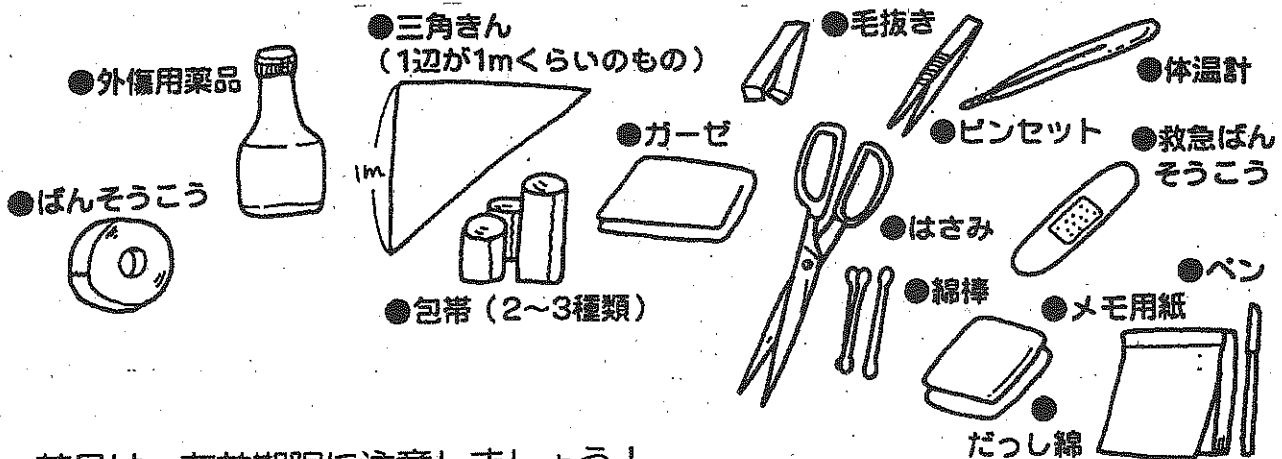
……というわけで、ハンカチ、ちりがみをポケットに……。



おうちの方へ

救急箱を点検しよう!!

救急箱といっても、正式なものでもなくとも、家庭にあるふたがしまるものであれば十分です。1年に1度は中身を点検して、つねに清潔に使えるようチェックしましょう。



薬品は、有効期限に注意しましょう!