

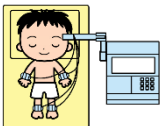


令和 2 年8月17日
吉川市立旭小学校
保 健 室

楽しかった夏休みも終わり、今日から2学期が始まります。楽しい時間がたくさんあった夏休みから、学校生活への切り替えが必要です。切り替えがうまくいっていない人にぜひ試してほしいことは、朝起きたらカーテンを開けて、太陽の光を浴びることです。まだまだ暑い日が続きます。もう一度生活リズムを見直して、長い2学期を元気に過ごしましょう。



8月 定期健康診断カレンダー

	8月18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
	ぜんがくねん 全学年 身体測定 1～3時間目 		ねん 4年 がんかけんしん 眼科検診 9:30～ 	ねん 1年 しんでんすけんさ 心電図検査 13:30～ 
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	9月4日(金)
ぜんがくねん 全学年 しかけんしん 歯科健診 13:30～ 	ねん 1年 じびかけんしん 耳鼻科検診 9:30～ 			ぜんがくねん 全学年 ないかけんしん 内科検診 13:30～ 

～学校歯科医さんについてのお知らせ～

8月から学校歯科医の先生が変わります。

小野歯科クリニックの小野 郁夫 先生にお世話になります。宮崎 利彦 先生には変わらずお世話になります。

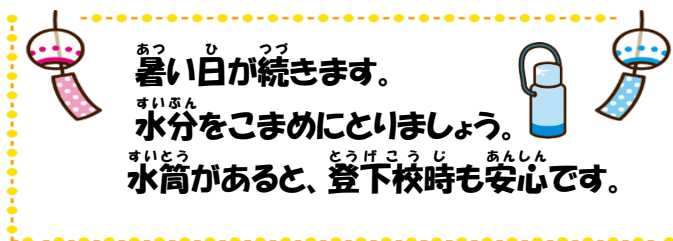


あつさに負けていませんか？

- ☐ 食欲がない
- ☐ お腹の調子がよくない
- ☐ 体がだるい
- ☐ 朝、すっきり目がさめない



このように感じてしまった人は、もしかしたら夏バテぎみかもしれません。まずは、生活リズムを整えることが一番です。規則正しい生活を自指しましょう。



9月9日は「救急の日」

9日は「きゅう」が2つ並ぶことから「救急の日」と言われています。この機会に、救急処置の仕方を学び、けがのない生活について考えてみましょう。また、けがには、防げるけがもあります。爪が伸びていて引っかいてしまった…など、あの時少し気を付けていれば…ということがないように、どんなことが危険か考えて生活をしましょう。

すりきず



水できれいに洗い流す。
★砂を落とすように洗い流しましょう。

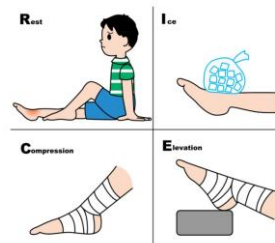
はなぢ



- ①下を向く
- ②小鼻の上をつまむ
- ③鼻栓をつめる

ねんざ

- ①安静にする
- ②冷やす
- ③圧迫する
- ④高く上げる



ハンカチとティッシュは小さな救急箱！

ハンカチは、けがをした時にぬらして傷口を冷やしたり、氷を包んだりできます。ティッシュは、鼻血を止めたり、血をふいたりできます。いざという時に使えるように、しっかり持ち歩きましょう。

