

すくすく

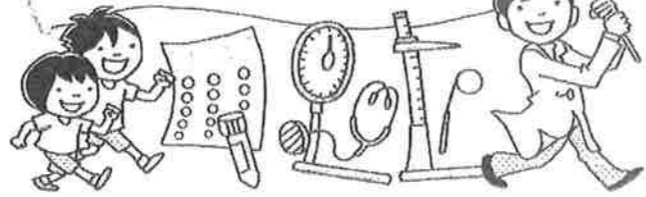
志木市立志木志木第四小学校 保健室 R2.9.11

けんおん 検温やマスクの用意など朝の支度、
すこ じ かん よゆう 余裕が
ひつよう 必要です。自分の
たいちよう 体調を確認して出かけてください。

運動前にCHECK

- 髪は結んでいますか？
- 汗ふきタオルはありますか？
- 水筒は持ってきましたか？
- くつのサイズは合っていますか？
- くつひもはほどけていませんか？

9月の保健目標
規則正しい生活をしよう



*運動会の練習が始まりました。
「早寝 早起 朝ごはん スッキリうんち」で体調を整えてください。
生活リズムの乱れや体調不良は、熱中症の原因にもなります。
*体育館の冷房設備が使えようになったためか、今年は練習中体調をくずす人が少ないです。
大汗をかいて冷房に当たると冷えて腹痛を起こす人がいます。校庭での練習も始まります。汗の始末ができるよう着替えも用意しておきましょう。

からだをほぐすストレッチ

①しゃがんで足首を振る ②膝をのびるだけ伸ばす

1セット 1回10秒×5回 10回繰り返す

①仰向けに寝て太ももを伸ばす ②膝を伸ばす

1セット 左右10秒×3往復 10回繰り返す

からだをしなやかに動かせるように
左の絵の体操を おうちのかたと一緒にしてみよう。
けがの予防にもなります。

月	日	曜	実施内容	1年	2年	3年	4年	5年	6年	準備することなど
9	10	木	色覚検査				1組			
	15	火	色覚検査 内科検診				3組			
	16	水	色覚検査				2組			
	17	木	内科検診	○				○		体育着
	24	木	内科検診		○					体育着
10	1	木	歯科検診				○	○	○	朝食後歯みがきして行こう！
	5	月	発育測定			○	○	○	○	体育着（髪型に注意）
	6	火	発育測定	○	○					体育着（髪型に注意）
	7	水	視力聴力検査		○	○				メガネを使う人は忘れずに！
	8	木	視力聴力検査	○				○		メガネを使う人は忘れずに！
	12	月	再聴力検査		○	○				
	13	火	視力検査				○		○	メガネを使う人は忘れずに！
	14	水	再聴力検査	○				○		
	15	木	歯科検診	○	○	○				朝食後歯みがきして行こう！
	20	火	耳鼻科検診	○	○	○	○	○	○	鼻をかんでおこよ。
22	木	眼科検診	○	○	○	○	○	○	顔を洗って行こう！	

*治療や検査が必要な人にはお知らせの用紙を渡します。受診し結果がわかりましたら学校にもお知らせください。
*個々の結果については健康診断が終わりましたら「けんこうのきろく」で担任よりお知らせします。
*保健関係の書類は、統計上男女別の番号を使うため、普段の出席番号と違うことがあります。

ちょっとまって！ケガする前・ケガしてしまったらどうすればいい？

そうじの時間

どう？

休み時間

ズテッ！ うわっ！

体育の時間

バス！

ちょっとまって！

目にあたり、目の上を切ったら大変！

友だちにもケガをさせるかもしれないよ

ちょっとまって！

汚れたままにしていると、ケガが悪化することもあるよ。水で汚れをきれいに洗い流そう

ちょっとまって！

骨折や脱臼、腱や靭帯が切れているかもしれないから、ひっぱるのとはとても危険！

ほうきはそうじの道具。正しく使おうね

はーい てっだう！

そらやってもつんだね

傷口をさわらないように流水で洗ってね

ハッ！

応急手当の基本は「RICE」。安静にして、冷やそうね

おんごもちかたできるんだ...

道具を正しく使ってケガを防ごう！まわりもよく見てね

きれいに洗って、自分で治そうとする力「自然治癒力」を助けてあげてね

運動前の準備運動も大切だね。つきゆびくらい...と思わず、安静に