



翁島小学校

保護者の皆さまへ

はじめまして、産休補充としてお世話になっています岩橋です。お子さまが元気に楽しく学校生活を送れますように、精一杯お手伝いをしていきます。

お子さまの心やからだのことで不安なことや、気になることがありましたら、気軽に保健室へご相談ください。よろしくお願いいたします。

2学期が始まり、1週間以上経ちました。生活のリズムはもどりましたか？  
生活リズムを整えて、体調をよくするためには「朝食をとること」が一番です！  
2学期は、たくさんの行事があって、これからどんどん忙しくなります。  
しっかり朝食を食べて、1日も早く規則正しい生活リズムをとりましょう。



9月の保健目標・・・けがを防止しよう！！

気温差5℃=衣服1枚分

秋らしい風が吹いたかと思ったら熱帯夜になったり、油断してうす着で寝たら夜中に急に冷え込んだり、台風がやってきたり。  
天気が不安定なこの季節、体調を崩す人が多いようです。  
気温差5℃で、衣服1枚分と言われています。好きな時に脱いだり着たりして、調節できる服装がいいですね。  
せっかくのスポーツの秋、風邪をひいてはもったいない。上手に工夫して、毎日元気に遊びましょう！

9月9日は 救急の日

応 急 手 当

洗う 水道の水で、傷口についた砂や汚れを洗い流して、きれいにします。傷口で、ばい菌が増えるのを防ぐために大切です。

押さえる 血が出たときは、きれいなハンカチなどを傷口に当て、上から手でしっかりと押さええます。血を止める働きを助けるために大切です。

冷やす 足をくじいたり、つき指をしたりはしたときは、タオルにくるんだ氷で冷やします。痛みをやわらげ、はれをおさえるために大切です。

洗う・押さえる・冷やすなぜ大切？