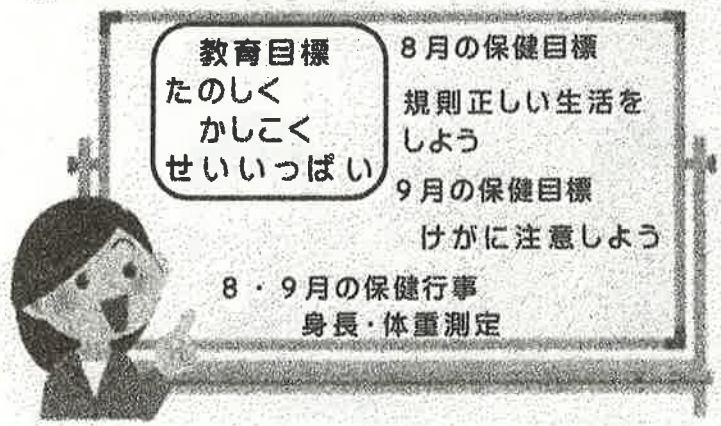
ほけんだより 8月 9月 合併号

富岡市立高瀬小学校　平成30年度　8・9月



夏休みが終わり、二学期が始まりました。今年の夏は、梅雨明けが早く、記録的な暑さが続きました。暑さバテせずに元気にすごせましたか。

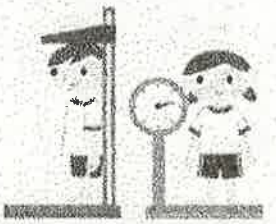
すぐに運動会の練習が始まります。まず、生活リズムを整えて、本番に向けてがんばれるように体調管理をしていきましょう。休み明けは、疲れやすいので、バランスの良い食事を心がけ、睡眠時間が充分とれるように時間の使い方を工夫しましょう。

お知らせ　身長・体重測定を行います。

日程　８月２８日（火）５年生、３年生
８月２９日（水）１年生、２年生
８月３０日（木）桜・星組、６年生
８月３１日（金）４年生

服装　体操着の半袖シャツ、短パンで行います。

お願い　○髪の長い女子は、頭頂部、後頭部で髪をしばったり留めたりしないように御協力ください。
○結果を「成長の記録」に記入してお知らせします。保護者印を押印して学校へお届け下さい。（詳細は後日お知らせします。）



おねがい

１学期の健康診断の結果から、受診を勧められた人。検査や治療は終わりましたか。医療機関から報告書を受け取って、まだ、学校に出し忘れているものがありましたら近日中に学校へお届けください。まだ受診が済んでいないようでしたら早めに受診するようにお勧めします。時間の経過と共に症状や状態が変化している場合も考えられます。



9月9日は救急の日 けがをしたらどうする？

みなさんはけがをしたとき、正しい手当てをすることができますか？ 保健室に来る前に自分でできる手当ての仕方について知っておきましょう。

すり傷

すぐに水道水で、傷口をきれいに洗い流します。



切り傷

傷口に清潔なハンカチやタオルを当てて、強く押さえ、圧迫して止血します。傷口を心臓より高くすることでも、止血の効果があります。



鼻血

下を向き、小鼻の部分を人差し指と親指でつまんで圧迫して止血します。なかなか止まらないときは、鼻の上部を冷やすのも効果的です。



「運動する！」その前に・・・



昨晩、しっかり眠りましたか？

朝食は食べましたか？

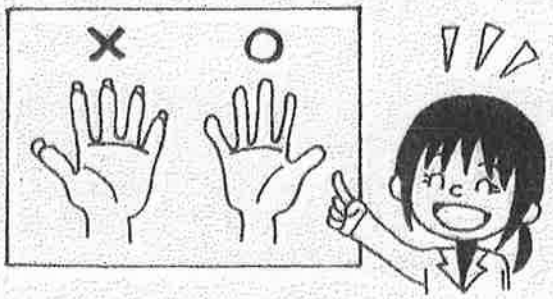
つめは短く切りましたか？

準備運動をしましたか？

つめが伸びすぎていませんか？



伸びすぎたつめは指先を保護するどころか、逆に運動や作業時のじゃまになり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたりしてしまうことがあります。手のひら側から見たときに、指の先からつめが見えないくらいがベストの長さです。チェックしてみてね。





爪・・実はとても大切な役割がある

爪は、ケラチンという硬いタンパク質でできています。爪は、指先を保護し、指先が使いやすいようにサポートしています。手足の爪がないと、物をつかんだり歩いたりすることがむずかしくなるほどの大事なはたらきをしています。

爪がのびるスピードは、１日約 0.1 ㎜。指によっても少し差があり、手と足とでものび方にちがいがあるそうです。よく使う利き手の爪のほうが早くのび、よく使う親指の爪が伸びやすいそうです。爪をきちんと切りそろえておき、けがをしない、させないようにしておきましょう。

