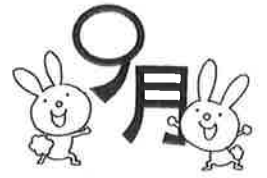


ほけんだより



富岡市立高瀬小学校 令和元年度 8・9月
8・9月の保健目標

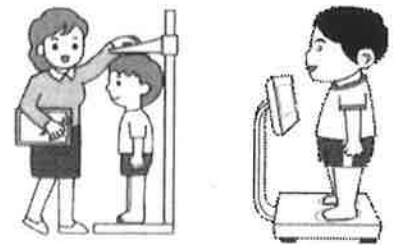
教育目標
たのしく
かしこく
せいっぱい

規則正しい生活をしよう
けがに注意しよう
8・9月の保健行事
身長・体重測定

二学期が始まりました。梅雨明け後は猛暑日が続きました。暑さに負けずたくさんの児童がプールに来ていましたが、元気にそして充実した夏休みを過ごせましたか。運動会の練習が始まります。生活のリズムを整えて練習、本番ともに悔いなくできるように体調管理をしっかりと願います。毎日の疲れをとるには睡眠が大切です。睡眠時間が充分に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(水) 4年生、6年生
桜組、星組
8月29日(木) 2年生、3年生
9月 2日(月) 5年生、1年生



- 服装 体操着の半袖、短パンを着用で測定します。
お願い ○髪の長い女子は、頭頂部や後頭部で髪を縛ったり留めたりしないでください。
○測定の結果は、「成長の記録」に記入してお知らせします。ご覧になった後、保護者印を押印して期日までに学校へお届けください。(詳細は後日お知らせします。)



運動会の練習が始まります。 運動会の練習をけがなく取り組むために5つの「しっかり」

- ①しっかり睡眠をとる ②しっかり食事をとる ③しっかりほぐす



- ④運動後もしっかり

- ⑤つめはしっかり切りそろえて!(足のつめもね)



運動した後は忘れずに!

つめがのびていませんか?

おぼえておこう！自分でできる

応急手当

血がでているとき

ころんで、
ひざをすりむいちゃった

- ①水道水で、よく洗おう。
- ②せいけつなガーゼやハンカチで押さえて止血します。
- ③ばんそうこうで、きず口をまもります。



やけどしたとき

あつ
熱いお茶が
手にかかっちゃった！

- ①水道水で、痛みが軽くなるまで冷やします（5～10分が目安）。



鼻血がでたとき

きゅう
急に鼻血！

- ①下をむいて鼻をつまみます。
- ②鼻の奥におかかって強く押さえます。
- ③血は飲みこまず吐き出します。



目になにか入った

きゅう
急に目がコロコロして、
なんか入ったみたい

- ①水を入れたせんめんきに顔をつけて、まばたきをします。
- ②目をこすると傷がつくので、やめましょう。



ぶつけたとき

かい
階段でつまづいて
ひざをぶつけた！

はさんだとき

きょうしつ
教室のトビラに、
手をはさんだ！

ひねったとき

バスケットのシュートで
着地したときに
足をひねった！



だばく・ねんざ・脱臼・骨折の
応急手当の基本はRICEです

Rest 安静

ケガの部分動かさない



Icing 冷却

内出血や腫れを
おさえるために冷やす



Compression 圧迫

ほう帯などで適度に圧迫して、
内出血や腫れをおさえる



Elevation 挙上

ケガの部分を中心より
高く上げて、内出血や腫れを
おさえる



6月に募集した歯・口の啓発標語学年代代表作品を紹介します

6月6日に行われた「富岡甘楽地区歯科保健啓発標語コンクール」において、本校のたくさんの児童が考えてくれました。ありがとうございました。各学年の代表作品になった標語を紹介します。

- 1年生 土屋くんの作品 「元気な歯 おいしく食べよう いつまでも」
 - 2年生 猿谷くんの作品 「毎日が 健康元気 歯の力」
 - 3年生 関本さんの作品 「贈りたい 未来の自分に きれいな歯」
 - 4年生 窪田くんの作品 「白い歯を 守る ケアする 強くする 未来へつなぐ 8020」
 - 5年生 瀧上くんの作品 「年取って 仲間に自慢 丈夫な歯」
 - 6年生 横田さんの作品 「歯みがきで 自慢の笑顔 自慢の歯」
- この中から、4年生の窪田くんの作品が高瀬小学校の代表作品でした。御協力ありがとうございました。