



ほけんだより 9月

平成29年9月1日(金)発行
佐世保市立黒島小中学校 保健室
(第17号)

夏休みでは、友達や家族と楽しくすごせましたか？

中学生は、9月5日から期末テストですね。

夏休んでいないように生活リズムをもとに戻して、時間を有効に使い、「早ね・早おき・朝ごはん」で、健康にすごしてください。



9月4日(月) 身体測定と視力検査をします。

※体そう服・メガネを忘れないようにしてください。

(ゲームのしすぎに注意して、早めに寝るようにしましょう。)



※身体測定・視力検査の結果は、“のびゆくからだ”や“健康診断連絡票”でお知らせします。

確認したら、保護者印を押して学校へ返却ください。

★歯科受診や眼科受診は終わりましたか？★



★歯科受診が終わった人は、歯科受診済みの用紙を学校へ提出してください。

★眼科受診が必要な児童生徒に、視力検査後“視力カード”を配付しています。

視力カードがお家にある場合は、9月4日の視力検査後に使用しますので、受診してなくても一度学校へ御返却ください。

本日、夏休み朝ごはん・はみがきカレンダー提出日です。

夏休み中は、毎日朝ごはんをしっかりと食べて、朝夜の歯みがきはていねいにみがけましたか？

あたり前のことを習慣にして、健康に過ごすことは大切なことです。

夏休み朝ごはん・はみがきカレンダーをまだ提出していない人は、来週忘れずに学校へ持ってきてください。



9月の黒島っ子元気大作戦について



9月の黒島っ子元気大作戦は、9月11日(月)から9月17日(日)の1週間実施します。

まだまだ暑い日が続きます、タオルや水筒を忘れずに持ってきて、熱中症にならないように気をつけましょう。

◆ 9月の保健目標・・・安全を考えて運動しよう！

9月は運動会があり、これから運動会練習が続きます。

熱中症やケガに注意し、安全に気をつけて生活し、運動会練習がんばってください。

9月9日は“救急の日”



けがをしている人を見かけたらまず人を呼びましょう。これがとても大切です。自分がけがをしてしまった場合は、近くの人に助けを求めるとともに、「洗う」「押さえる」「冷やす」など、自分でできる応急手当をしましょう。

洗う

感染症の可能性があるため、傷口はすぐに洗い流し、清潔な布やばいんそうこうで覆います。

押さえる

すり傷や切り傷で出血している場合は、布などを当てて上から押さえて血を止めます。

冷やす(打ぼくやねんざ)

打ぼくやねんざをしたときは、氷水で冷やし、痛みがひくまで動かさないようにします。

冷やす(やけど)

やけどの場合、痛みがひくまで10分以上冷やします(広い範囲の場合は10分程度)。