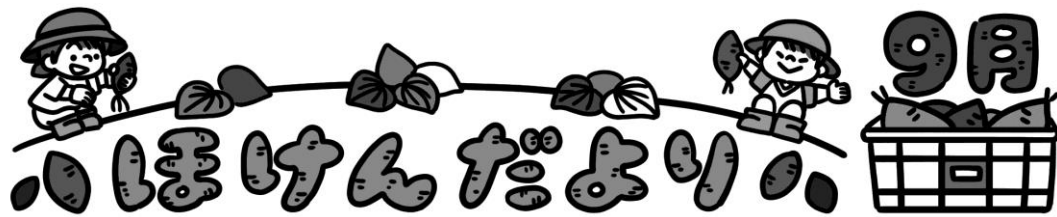


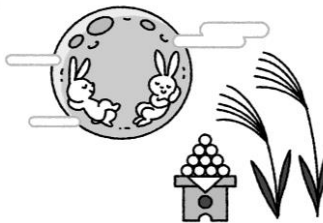
★おうちのひとと一緒に読みましょう。★

家庭数



令和5年8月29日
鴻巣市立小谷小学校
保健室

2学期が始まりました。8月は暑い日が続きましたが、夏休み中は楽しく過ごすことができましたか？ 早寝・早起き・朝ごはんはできましたか？ 歯みがきも1日3回できましたか？ 水分補給をしっかりと、熱中症に気を付け、2学期も元気に過ごしましょう。



★発育測定があります★

8月31日（木）1・2・3年生
9月 1日（金）4・5・6年生

※結果は「健康の記録」でお知らせします。

頭の上で髪を結ぶと正確な身長を測ることができないので、耳の横などで結びましょう！



★保健指導も一緒に 行います★

1・2年生「早寝・早起き・朝ごはん」
3・4年生「うんちでできる健康チェック」
5・6年生「心と体の健康観察」

あなたの つめ、のびて いませんか？

われる！



ひっかく！



はがれる！



意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつめもお忘れなく！



こんなときどうする？

クイズ

運動

応急手当



1 グラウンドでころんですり傷ができ、砂だらけに！

- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当てしてもらう
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する



2 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た！

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



3 がんばって走っていたら、足がつってしまった！

- ア マッサージしながら少しずつのばす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながら軽めにたたく

4 バasketボールを取りそこねて、つき指した！

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っばる
- ウ 動かさないようにして冷やす



避難のときの合言葉は おかしもち



【こたえ】 1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ



そのけがの原因...心あたりはないですか？

