

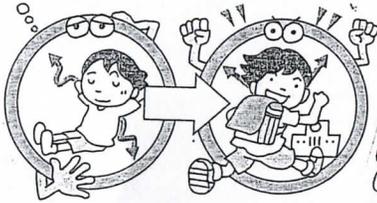
ほけんだより



2014.9.2 中央小学校

2学期が始まりました!!

長い夏休み、中央小のみんなは元気にすごせましたか？
 明日からは通常授業になり、1~4年生は水泳の授業も予定
 されています。季節が大きく変わる長い2学期を気持ちよく
 スタートできるように、体と心を「夏休みモード」から「学校モード」



に切りかえましょう。

- ★ 草ね草おきで気分スッキリ
- ★ 朝ごはんは欠かさず。
- ★ 体をしっかり動かそう。

今日は身長と体重の測定があります

長い休みでしばらく会わない間に
 体も心も少し大きくなったみなさん。

来週から二測定が始まります。

かめの毛の長い人は測定しやすいように

工夫してみてくださいね。

9月三測定日程		
9	火	6年生
10	水	5年生
11	木	4年生
12	金	3年生
17	水	2年生
18	木	1年生

救急とは、急病やけがの心急手当て
 をすることです。大きな病気やけがでけ
 ではなく、すり傷や切り傷の手当ても
 「救急」の仲間です。
 保健室の来室が一番多いのは「すり傷」
 傷口についた砂や汚れは時間がたつと
 とれにくくなります。「けがをしたらまず洗う。」
 自分でできる心急手当てを覚えておきましょう。

筋肉痛って何??

運動の後、体のあちこちが痛くなる場合があります。けがもしていないのに、どうしてでしょうか？
 体を激しく動かすと、筋肉に細かいきずがつきます。これを治すために、きず
 ついた筋肉に血液が集まてきます。すると、その部分が熱をもってはれ、「痛々」
 として感じられます。これが筋肉痛です。つまり、筋肉痛は、筋肉のきずを
 修復する、体の働きというわけです。

保護者のみなさまへ

お子さまの体調について、夏休み中の大きなけがや病気、その他調子の悪いところ
 や気になることがありましたらお知らせください。また、緊急連絡先の変更等ありまし
 たら、お手数ですが必ずご連絡ください。2学期もよろしくお願いいたします。

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。