



平成29年 9月 1日
新宿区立鶴巻小学校
校長 勝沼 康夫
主任養護教諭 河西 沙希子

夏休みが明けて、久しぶりに会ったみなさんは、少したくましくなった気がします。2学期は、運動会・音楽会とたくさん行事があり、活躍の場面がいっぱい!!「早寝・早起き・朝ごはん」で充実した日を過ごしましょう!



保護者のみなさま

健康カードを返却いたしました。
ご家庭で発育測定結果をご覧ください、
内側に押印しすぐにご提出ください。
よろしくお願いいたします。



夏ばてを解消しよう!



夏ばてとは、暑さのために体がぐったりすることで、疲労の一種ともいわれています。学校が始まっても「何となくだるい」「体がししゃきっとしない」という人は、夏ばてかもしれません。

【夏ばての原因】

水分とミネラル不足

汗をたくさんかいて、体から水分やミネラルが失われ、



つかれる

冷たい物の食べすぎ

冷たいものばかり食べていると、胃腸の働きが低下して、



食欲がなくなる

自律神経の乱れ

室内と外との温度差が大きいと、変化について行けず、自律神経がうまく働かなくなり、



だるくなる

【夏ばての回復方法】

十分な睡眠



ぐっすり寝て体を休めよう

栄養バランスのとれた食事



適度な運動

軽い運動をして、発汗のうりよく能力を高めよう





おうちの人
と読んでね

正しいつめの切り方は？

●切るタイミングは？ 乾いた状態で切ると、割れたりひびが入ることがあります。お風呂上がりがベスト。つめがやわらかいため切りやすく、また清潔なので皮ふに傷がついたときの感染も防げます。

●足のつめ、切りすぎに注意！ 足のつめの切りすぎは、痛い巻きづめの原因になります。指先からつめがほんの少しだけはみ出るくらいの長さで、四角く切るのが正解。

自分やお友だちが痛い思いをしないためにも、正しくこまめなつめ切りを。



9月9日は「救急の日」



ケガをしたら



自分でできる応急手当

✕ やってはいけないこと

◎ やってほしいこと

すり傷

グラウンドでこけちゃった

- ✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう
- ✕ すぐに、ばんそうこうを貼る

- ◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す



きり傷

カッターナイフで切っちゃった

- ✕ 血が出ていたら、なめる

- ◎ せいけつなハンカチで傷口をおさえる

しゅっけつ おお とぎ 出血が多い時は病院へ



つき指

ボールが当たった

- ✕ 指をひっぱる

- ◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす
- ◎ とのりの指とテープで固定

はれや痛みがひどい時は病院へ



さし傷

木の小さなとげがささった

- ✕ よごれた指でつまむ

- ◎ 毛抜きでつまんで抜く
- ◎ 消毒をする

ぬ 抜けないときや、のこ 残ってしまったときは病院へ



さし傷

さびた釘をふんでしまった

- ✕ 家で消毒するだけ

- ◎ 病院へ行く

はしょうふう 破傷風の危険があります



やけど

熱いお湯が手にかかった

- ✕ 氷を直接あてる
- ✕ すぐ薬をぬる

- ◎ すぐ水道水で冷やす

みず つよ 水は強くあてずにやさしく



鼻血

急にでてきたよ

- ✕ 上を向く
- ✕ 首の後ろをたたく

- ◎ あごを引いて鼻をつまむ



目にゴミ

なにが目にいった

- ✕ こすってみる

- ◎ まばたきをして涙で流す
- ◎ 取れないときは、水で流す



ねんざ

足をひねっちゃった

- ✕ 痛い足を地面につけて歩く
- ✕ あたためる

- ◎ その場で安静に
- ◎ 氷を入れたビニール袋で冷やす

