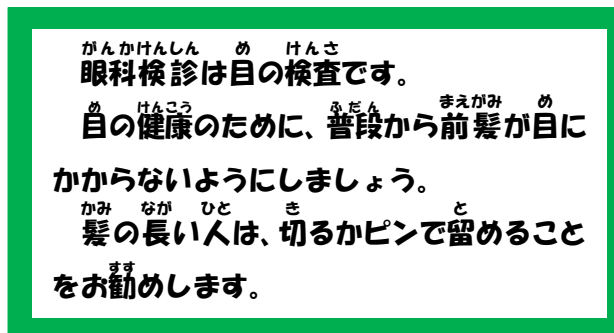




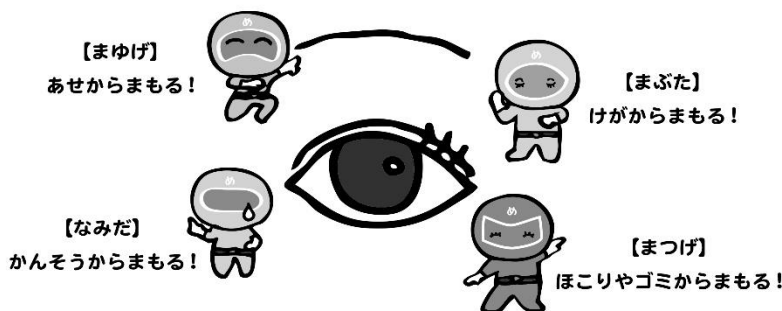
10月の保健目標

目を大切にしよう

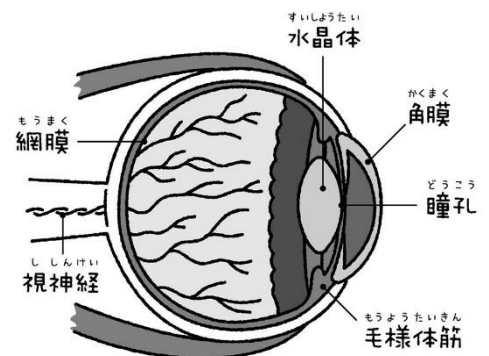
暑さがようやくおさまり、朝・夜は涼しくなってきました。10月になると「衣替え」で、秋から冬向きの服に変わっていきますが、その日の気温や体調に合わせて、着るものをこまめに調節することが大切です。ぬいだり着たりしやすい服をうまく使っていきましょう。出かける前には、おうちの人といっしょにチェックするといいですね。



目をまもっています！たよれるなかまたち



目の仕組み





うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習が始まります

うんどうかい れんしゅうちゅう ちゅうい 運動会の練習中の注意

- ① 汗をふくタオル・ハンカチ・ティッシュは忘れずに用意しましょう。
- ② 毎日お風呂に入って、体を清潔にしましょう。
- ③ 夜は早めに寝て、疲れを取りましょう。
- ④ 朝ごはんはしっかり食べましょう。
- ⑤ 調子が悪いときはがまんしないで、早めに先生に伝えてください。

こまめな休憩と水分をとりながら、体調には十分注意して練習を行います。

水分補給のため、水筒は毎日洗って、持たせていただきますようお願いいたします。

～けがをしやすいのはどんなとき？～

イライラしている



いそいでいる



つかれている



ぼーっとしている



～けがをしたときにできること～

すり傷

傷口をすぐに水道水でよく洗い流す



すりむいたところに砂やどろなどの汚れが残っていると、傷口からばい菌が入り、「うみ」ができてしまうことがあります。よく洗い流しましょう。

ねんざ・だほくつき指

なるべく動かさずすぐに冷やす



放っておくと、はれがひどくなってしまうことがあります。また、骨が折れていることもあります。痛みが強い場合は、すぐに受診しましょう。

はなち鼻血

鼻の穴から1cm程度上の辺りをつまんで下を向く



ティッシュなどはつままずに、5分程度、鼻をつまみます。なかなか止まらないときは、鼻の上の部分冷やします。

は歯のけが

すぐに歯科医院を受診する



出血しているところは、ガーゼなどで押さえます。抜けた歯の根元はさわらず、歯をそのまま保存液か牛乳につけます。保存液は職員室にあります。