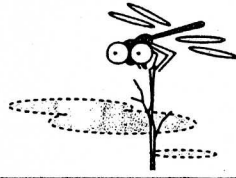


# えがお



平成23年8月号  
江戸川区立大杉小学校  
ほげんだより

こんげつ ほけんちくひょう  
今月の保健目標  
じぶん せいかつ みなお  
自分の生活を見直そう



校長 佐久間 俊幸 養護教諭 谷口 聖子

いよいよ2学期が始まりました。ひとまわり大きく、たくましくなったみなさんに会えて、とてもうれしいです。2学期も新しいことに挑戦して、自分を成長させていってほしいと思います。体調管理には十分気を付けて、元気いっぱいにご過ごしましょう。

## 生活リズムチェックカードを実施します

生活リズムをしっかり整え、元気に2学期がスタートできるように1週間、「せいかつリズムチェックカード」を実施します。カードは学校でチェックし、土日は持って帰って家でチェックします。1週間実施した後、感想を書きます。保護者の方には「家庭からひとこと」の欄に記入をお願いします。

\* カードの記入のしかた \*

### せいかつリズムチェックカード

じぶん じかん き  
自分で時間を決めよう!

毎日、記入しよう!

〇年 〇組 〇番 名前 ( おおす かんじ )

できた (はい)・・・ もう少し (いいえ)・・・△

	こうもく	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31
	まいにち、チェックしよう!	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)
1	きのうのよる( )じ( )ふんまでに、ねましたか。	○	△				
2	あさ、7じまでにおきましたか。	○	△				
3	あさごはんを、しっかりたべましたか。	○	○				
4	あさ、はいべんをしましたか。	○	○				
5	きのう、テレビやゲームのじかんをきめてできましたか。	○	○				
6	あさのきぶんは、すっきりしていましたか。	○	△				

\*1しゅうかんをふりかえて、1・2・3のどれかに○をつけましょう。

1. よくできた 2. できた 3. もう少し

\*かんそうやこれからがんばりたいことをかきましょう。

\*家庭からひとこと

1週間カードをつけて、感想や反省を書きましょう。

生活リズムチェックカードの取り組みの感想や、お子さんへの励まし等の記入をお願いします。

どんな手当てをすればよいか、けがの名前と手当の仕方を結んでみよう!

すり傷



① 軽く下を向き、あごを引く。小鼻をつまんで、出血を止める。出血が止まらない場合は、踵の間に冷やす。



切り傷



② 患部を動かないようにして、20分ほど氷や氷水等で冷やす。包帯やテーピングをして、その後も冷やし続ける。



鼻血



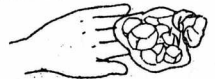
③ 傷口を水道の水等でよく洗い流す。消毒薬で消毒する。ガーゼを当てて、包帯で巻く。



ねんざ



④ 患部を氷や氷水等で冷やす。患部を引っ張ったりせず、動かないように固定する。



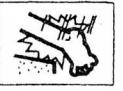
突き指



⑤ すぐに水道の水で冷やす。(15分くらい、痛みが治まるまで) 脛の上からやけどしたときは、脛を腕がずにそのまま冷やす。



だぼく



⑥ 消毒薬で消毒する。(傷が浅い場合は、水道水で洗い流す。) 清潔なガーゼを傷口に強く当て、止血する。絆創膏や包帯で固定する。

やけど



⑦ 患部を心臓よりも高くして、氷や氷水等で冷やす。

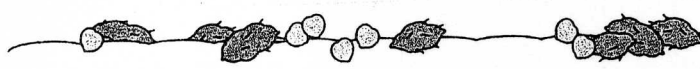


【答え】 すり傷:③ ・ 切り傷:⑥ ・ 鼻血:① ・ ねんざ:② ・ 突き指:④ ・ だぼく:⑦ ・ やけど:⑤

けがは未然に防ぐことが大切です。でももしけがをしてしまった場合には、自分でできるけがの手当は自分でしましょう。悪化しないためにも、早めに適切な処置をしましょうね。



## 9月の保健行事



1日(木) 発育測定 1・2年 2日(金) 発育測定 3・4年 5日(月) 発育測定 5・6年  
 \* 身長と体重を測ります。体育着を忘れずに持ってきてください。