

保健室 だより

令和7年9月1日(月)
大島町立つばき小学校
校長 船引 洋伸
養護教諭 大塚麻理子

ついに2学期がスタート!…とは言っても、気分^{きぶん}ののらない人^{ひと}もいると思います。
「早起^{はやお}きがづらいなあ…」「暑^{あつ}くて食欲^{しょくよく}がないなあ…」ということを新学期^{しんがつき}に引きず
らないように、生活リズム^{せいかつ}を意識^{いしき}して過^すごしてみましよう!



元気のひけつは、規則正しい生活リズム



☑ 早ね早おき、じゅうぶんな睡眠



☑ 3度の食事をしっかり食べる



☑ 毎朝きまった時間にうんち



☑ 外で元気にからだを動かす

うんどうかい れんしゅう

運動会の練習がはじまります!



9月27日(土)は運動会です。準備をして、体調を整えて頑張りましょう!

運動会

ケガなく力を

前の日は早く寝る

朝ごはんをしっかり食べてくる

準備運動をしっかりおこなう

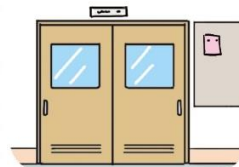
ツメを切っておく

足にあったくつをはく

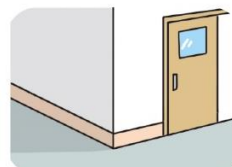
水分をこまめにとる

ここにも… がっ こう ない 学校内にひそむ けが・事故のキケン

けがを減らすためには、どこで起こりやすいのかを知ることが大切です。たとえば、体育館や校庭は体を動かす場所のため、けがが多くなりがちです。ほかにも、こんなところがあります。



で い り 口
(とびら)



ろうかの
曲がりかど



かいだん・
おどりば



こうした場所でのけがは、一人一人が「向こうからだれか来るかも…」「走って転んだら…」と、少し気を付ければ、減らすことができますね！



ケガをしたら…

まずは自分でできること



まだまだ暑さが続いています。疲れがたまっているときは、思わぬけがをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできることがあります。覚えておきましょう。

あらう



きずぐち へ ついた すな や どろ、
よごれをあらい流す

おさえる



きれいなタオルや
ハンカチでおさえる

あげる



きずぐち を しんぞう より たか
く 高くあげる
(血が出にくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール
袋に入れた氷などでひやす

緊急!

でも

正確に!



きゅう きゅう しゃ
救急車の呼び方



- ① 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と言う。(大島にいるときは2-0119番の方が早いようです)
- ② どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきり、短く、簡潔に言う。
- ③ 自分の名前、場所(近くで目標になりそうな建物など)、かけている電話の番号を正確に言う。
- ④ 救急車が来るまでに、やるべきことを聞く。
- ⑤ 救急車が来たら、救急隊員に状況(どんな状態か、それまでの手当て、持病があれば病名)をくわしく言う。



火事ですか、
救急ですか

救急です!

町役場前で…

