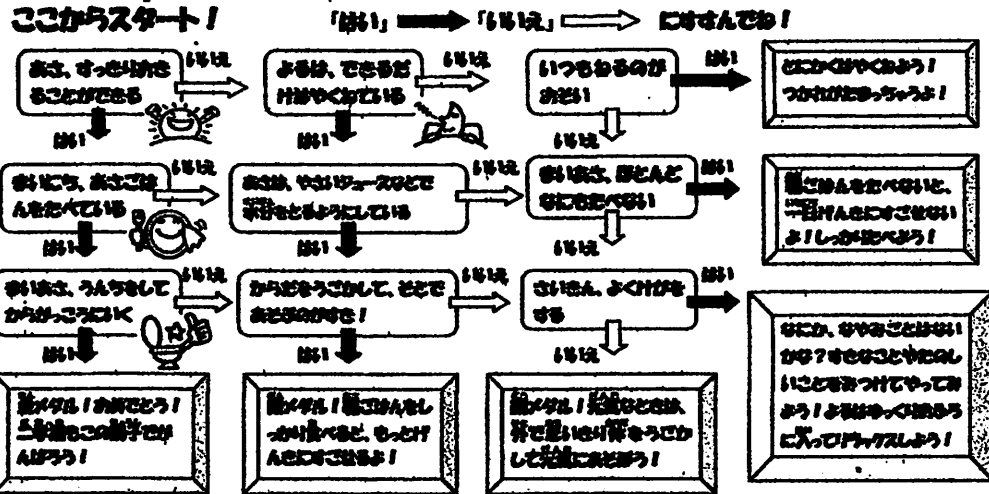




令和元年9月6日
 岡布市立石原小学校
 校長 福川 直登志
 養護教諭 土居 ひとみ

三学期が始まり、そろそろ暑れが出るころですが、体調に気をつけ生活リズムを整えて規則正しい生活を心がけましょう。

生活のチェックをしてみましょう



おうちの人と読んで確かめてね

Q&Aは 救急の日

けがをしたら どうする?

打撲・捻挫の手当ては RICE 処置が基本

- Rest (安静)
- Iceing (冷却)
- Compression (圧迫)
- Elevation (挙上)

9月の献立目録

けがを予防しよう

家庭数配布

応急手当の基本

熱がでた!!

嘔吐がでた!!

けがをした!!

★熱がでた!! 顔が少し赤く、汗をかき、唇が乾燥しているかチェックしましょう。(3~5分間を目安に)

★嘔吐がでた!! 嘔吐がはれたり、色が変わったり、顔色が悪いのかチェックしましょう。

★けがをした!! 水筒などの清潔な布で、腫みがなくなるまで冷やしましょう(10分程度)。

★熱がでた!! 暑い部屋を避けて、涼しい場所へ移動させましょう。

★嘔吐がでた!! 嘔吐の時は、吐き戻しを防ぐために、上半身を少し前かがみにさせましょう。

★けがをした!! 腫れや痛みがひどい場合は、冷やして腫れを小さくしましょう。★顔や首がむくむくしている場合は、冷やして腫れを小さくしましょう。

★けがをした!! 腫れや痛みがひどい場合は、冷やして腫れを小さくしましょう。

二学期の身体計測が終わりました 身長 (cm) 体重 (kg)

		身長		体重	
		4月	9月	4月	9月
1年	男	117.8	120.6	22.5	23.4
	女	115.9	118.5	21.0	22.0
2年	男	122.6	125.1	23.4	25.6
	女	122.0	124.6	23.3	24.5
3年	男	128.0	130.2	26.9	27.8
	女	128.4	131.1	26.2	27.0
4年	男	131.8	134.1	29.0	30.7
	女	132.3	135.2	28.4	30.4
5年	男	139.8	141.5	35.0	36.2
	女	140.3	143.5	33.6	35.6
6年	男	146.5	149.5	40.2	42.5
	女	146.7	149.2	40.0	41.7

【おうちの方へのお願い】
 健康手帳の3・4ページの検診結果をお確かめになり、サインまたは押印をし、9/13(金)までに、担任へ返却してください。