



山下小学校 保健室
 令和3年8月26日
 第8号
 菅野 しおり

いよいよ2学期がスタートしました。長い夏休み、皆さんはどのように過ごしましたか？2学期もいろいろな行事があります。楽しんで行事に取り組めるよう、「早ね・早おき・朝ごはん」で体調を整えていきましょう！

やってみよう！「やました生活リズムチェック」

8月 ☆やました生活リズムチェックカード☆
 目標：休みの生活リズムを整えよう

★ぜひ1か月のチェックをしましょう！
 1. 生活リズムを整えよう。生活リズムを整えよう。生活リズムを整えよう。

日	起床	朝食	学校	昼食	帰宅	就寝	ゲーム
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

※生活リズムを整えよう。生活リズムを整えよう。生活リズムを整えよう。

夏休み中、「いつもよりねるのがおそくなってしまった…」「朝起きるのがつらい…」という人はいませんか？自分の生活リズムを振り返り、学校の生活リズムに少しずつ戻していきましょう！
 26日～30日までの5日間のチェックです。
 取り組んだら、31日に担任の先生に提出してくださいね。

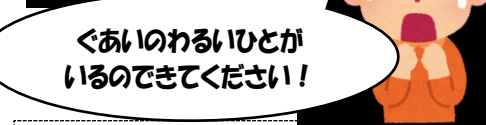


きゅうきゅう ひ 救急の日



急に病気になった人やケガをした人に応急の手当てをすることです。急にお友達の具合が悪くなったら…？遊んでいてケガをしたら…？その手当ての仕方について知っていると、何かあったときに役立ちます。

だれかきてください！
 たすけてください！



人が急にたおれた！
 まずは近くの大人をよぼう！

おとなが近くにいないときは、おおごえで大声で人を呼びましょう。



心臓がけいれん（細かくふるえた状態）したときに、電気ショックを与えて元に戻すAEDという機械があります。山下小学校では、1階の放送室前廊下に置いてあります。

誰かを助けようとするのは、とても勇気のいる行動です。一人では難しいことも、たくさんの人と一緒にあればできることは増えます。児童のみなさんは、まず、大人を頼ってください。学校では、まずは先生を呼びましょう。事故や災害のときは、自分の安全を一番に考えてくださいね。

よくある「けが」の^{おうちゅうてあて}応急手当について知ろう

【すりきず】

みずですなや土をよく洗い流して、傷口をきれいになります。



【はなぢ】

うえを向くと、血がのどに流れて気持ち悪くなります。下を向いて鼻をつまみます。



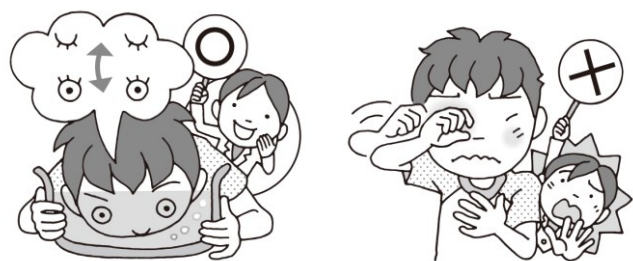
【つきゆび】

ボールが指に当たるなどして痛めたときは、引っ張らず、すぐに冷やして安静にします。



【目にすなが入った】

目をこすると傷つけてしまうので、流水でよく洗いましょう。



《保護者の皆様》

スクールカウンセラー面談を実施します。

2学期より、4～6年生を対象にスクールカウンセラーの相澤先生との面談を実施します。

6年生は、5分程度の個人面談、4、5年生は5、6人程度のグループ面談を行います。この面談では、個人の悩みを相談するというより、スクールカウンセラーの存在を知ってもらい、何か困難や問題を抱えたときに解決へ向かうための手立てとしてカウンセリングという方法があることを知ってもらうために行います。この面談を機に「相談したい」ということがあれば、改めて予約を取ることもできます。「カウンセリング」と聞くとハードルが高く感じる方もいらっしゃると思いますが、「これはどうなんだろう？」と思ったことなど何でも話を聞いていただけますので、保護者の方もお気軽に御利用ください。



《お知らせ》

※9月8日は変更の可能性あります。

★9月のカウンセラー来校日：9月8日（水）、22日（水）、24日（金）

カウンセリングは、お子さんでも、保護者の方でも構いません。また、電話での予約も受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

【担当：養護教諭 菅野しおり】