

9月



播磨西小学校保健室

生活リズムの基本はやっぱり



いよいよ2学期がはじまりました。夏休みは楽しかったですか？
思い出話、また聞かせてくださいね。

暑い日もまだまだ続きます。暑さに負けないよう、睡眠・運動・
食事を大切にして、2学期も元気に過ごしましょう。

9月の保健行事

19日(木) 脊柱側弯・運動器検診 5年生

※半そで半スボンの体操服を着てきてください。

運動会の練習が始まりますね。練習や本番に向けて、みんなに気をつけてほしい
ことがあります。しっかり守って、運動会に元気に参加できるようにしましょう。



しっかり準備運動をしよう



つめを切っておこう



水分をこまめに取ろう



タオルであせをふこう

(ハンカチとは別に汗を拭くような
タオルがあるといいですね)



ぼうしをかぶろう

もし、けがをしたら

傷口やそのまわりは、水で洗い流してから保健室に来てくださいね。

かんたんな応急手当を覚えよう

すり傷や小さな切り傷などの軽いけがの場合は、次のような手当をしてから保健室へ行
きましょう。

① 傷口やその周りを、水
道の水で洗う。



② 血が出ていたら、清潔
なハンカチを当てて傷
口を手でしっかりと
さえ、
止血を
する。



③ 授業中ならば、先生に
伝えて、保健室へ行く。



※こんなときはすぐに大人に知らせよう ⇒ 傷が大きい／出血がひどい／頭を打った／歯や口の
けが／やけど／打撲／ねんざ／手足を動かせない、など

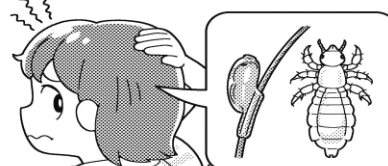
© 少年写真新聞社 2023

☆三

☆三

アタマジラミに注意しよう

アタマジラミとは



アタマジラミは、人の頭にすみついて頭
皮から血を吸い、かみの毛に卵をうみつけ
ます。アタマジラミがつくと、頭皮に強い
かゆみを感じます。

アタマジラミはなぜつくの？



アタマジラミは、不潔にしているからつ
くのではなく、ぼうしやタオルをいっしょ
に使ったり、頭と頭をくっつけたりするこ
とでうつります。

© 少年写真新聞社 2024

アタマジラミを取り除く方法

シャンプーで洗い流す方法

いつものシャンプーで2週間ぐらい毎日
かみを洗うか、アタマジラミ用シャンプー
を3日ごとに4～5回使って取り除きます。



しっかり洗える
ように、大人に
洗ってもらいま
しょう。

くしですき取る方法

ベビーオイルなどでかみをしめらせたあ
と、目の細かい専用のくしでとかしてすき
取ります。



くしは、1回
すくごとに洗
いましょう。

© 少年写真新聞社 2024