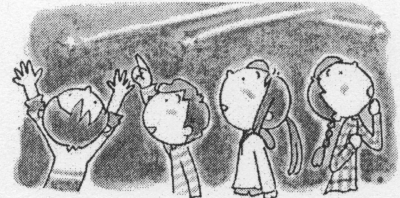
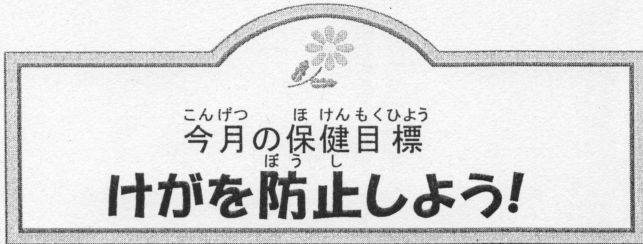




No.18  
H28. 9. 15.  
青郷小学校



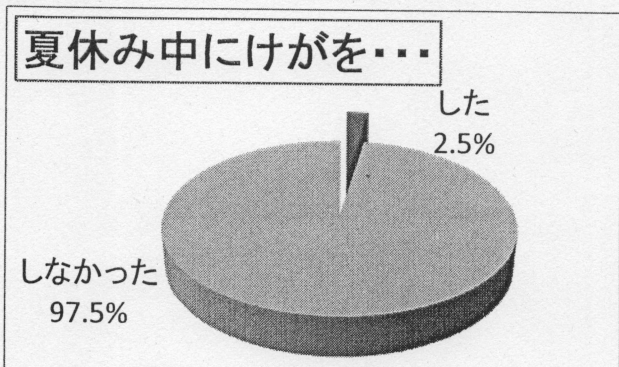
2学期が始まってから先週いっぱい、体育大会一色のいそがしい毎日でしたね。つかれたな、しんどいなと思うこともあったでしょうが、その分、りっぱな体育大会になりました。すばらしかったですよ。

高学年の人は、引き続き大飯郡連合体育大会の練習にがんばって取り組んでいます。が、足首やすねなどにいたみを感じている人が少し増えてきているようです。運動の前と後にはしっかり運動やストレッチをして、けがを防止しましょう。

### 夏休み、元気にすごせたかな？ ～夏休み健康調査より～



かぜ、発熱、流行性耳下腺炎、手足口病、中耳炎、鼻炎、目いぼ、とびひ、いぼ など



ねんざ、切り傷、靭帯損傷(じんたいそんしょう) など

### 夏休み中のむし歯ちりょうのようす

歯科検診の結果、歯医者さんへ行くことをお勧めした人と、すでにちりょうが終わった人は右の表のとおりです。むし歯だけで見ると、去年の同じ時期よりもちりょうは進んでいるようです。(約32%→約48%)

でも、COなどを合わせた全体で約45%の人がまだ歯医者さんへ行っていません。ひどくならないうちにぜひちりょうをすませましょう。

	すす お勧め	がつき 1学期	なつやす 夏休み
むし歯	5 2	1 3	1 2
しせき CO・歯石など	4 2	1 8	8



スポーツの秋!

# 覚えておきたい 応急手当クイズ



よくあるけがです。正しい応急手当はどちらでしょう。

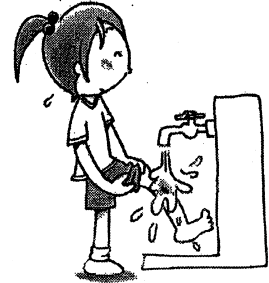
ころんですりむいてしまった。

つばをつけて放っておく

水であらって、きれいなタオルをあてる

答え：水であらって、きれいなタオルをあてる

砂やどろがついたまま傷を放っておくと、傷口からばいきんが入ってしまいます。



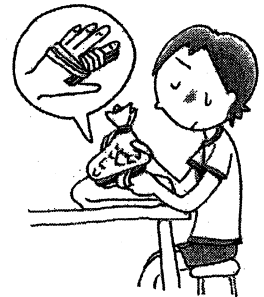
突き指をしてしまった。

固定をして氷水などで冷やす

指をぎゅっと引っばってみる

答え：固定をして、氷水などで冷やす

突き指を引っばると悪化してしまいます。副木で固定して冷やしましょう。



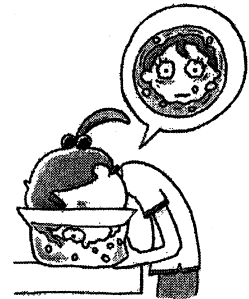
ほこりが目に入った。

目をこすってほこりをとってみる

水をためた洗面器に顔を入れて、まばたきをする

答え：水を入れた洗面器に顔を入れて、まばたきをする

汚れた手で目をこすると目を傷つけたり、ばいきんが入って炎症を起こしたりすることがあります。



「運動ある!」その前に...



昨夜、しっかり眠りましたか?



朝食は食べましたか?



つめは短く切りましたか?



準備運動をしましたか?