

9月 ほけんだより

武里小・保健室
R元. 9. 2

長かった夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。
みなさん、どんな夏休みをすごしたのでしょうか。

さあ、今日からは気持ちを切り替えて学校モードです。
早寝早起きで生活リズムをもどしましょう。9月は運動会の練習も始まり、何かと疲れのでやすい時期です。まだまだ暑い日も続きます。体調管理には十分気をつけましょう。汗ふきタオル、手足のつめを切る等の衛生管理も忘れずに、気をつけましょう。



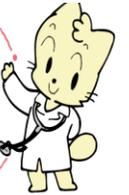
今月の保健目標

ていねいに手をあらおう



応急手当

~ここまでは自分でできるよ~



けがをしてしまったら、落ち着いて、まず応急手当をしっかりとしましょう。最初の手当で、後の治り具合にも影響します。

今月の保健行事

4日(水)	発育測定	1・2・3年生 6・7組
5日(木)	〃	4・5・6年生

夏休みの生活をリセットしましょう!

早ね早おきをしましょう!



朝ごはんをしっかり食べましょう!



朝、排便をしてすっきりしましょう!



『ころんで、すりむいた』
傷口の汚れ(ごみや砂など)を水道の水できれいに流す



『鼻血が出た』
うつむいて、小鼻を指で強くつまむ
注: 上を向いたり、首をたいたりしない!



『カッターで切った』
傷口をきれいなタオルやハンカチでおさえる



『やけどをした』
水道の水で20~30分くらい冷やす



『つき指』
水や氷で冷やす
注: ひっぱったりしない!



~運動会の練習がすぐに始まります

けがをしないように次のことに気をつけましょう~

- ◎準備運動をしっかりする。
- ◎手、足のつめを短く切る。
- ◎汗をかいたら水分をとる。
- ◎具合の悪いときは無理をしないで、日かげでやすむ。
- ◎早ね早おきでつかれをとる。
- ◎朝ごはんをしっかり食べる。(みそ汁で塩分補給を!)