

ほけんだより 8・9月号

令和5年(2023年)
8月28日
第七小学校
ほけんしつ

2学期がスタートしました。夏休みは楽しく過ごせましたか。

皆さんに会えるのを先生は楽しみにしていました。まだまだ暑い日が続いています。

こまめな水分補給を心がけ、熱中症にならないように気をつけましょう。

4月からの健康診断で医療機関への受診をおすすめしている人の中で、夏休みに病院へ行かれた場合は、受診報告書を担任の先生に提出してください。よろしくお願いいたします。

早くおきる

お休みの日も同じ時間におきます。



朝日をあびる

ずれた体内時計がリセットされます。



朝ごはんを食べる

一日を元気にすずすエネルギーになります。



うんちに行く

朝ごはんのあとは出やすくなります。



生活リズムをととのえる朝の健康習慣

9月の保健行事のお知らせ

二測定

★持ち物：体操服

9月	1日 (金)	6年生
	4日 (月)	5年生
	6日 (水)	4年生
	7日 (木)	3年生
	11日 (月)	2年生
	12日 (火)	1年生

まだまだ熱中症に注意



1日2しぐらの汗をかきまします。運動した日は意識的に水分補給しよう。

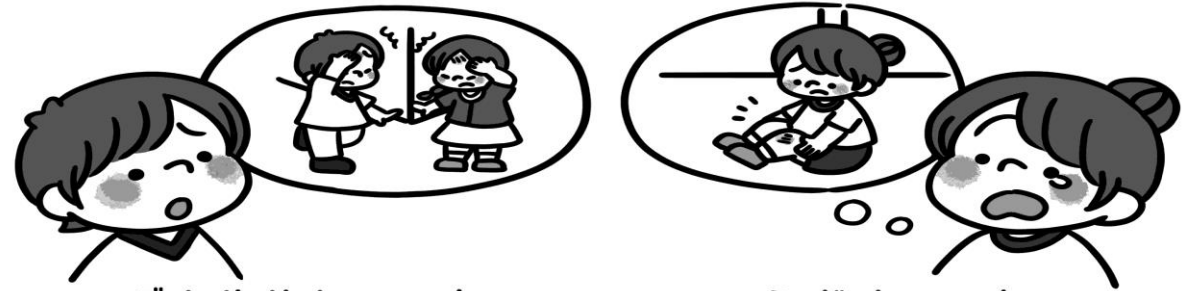
9月9日は...

きゅうきゅう

救急の日



そのけがの原因...心あたりはないですか？



9月9日は「救急の日」です。皆さんは学校生活を送っていて「あっ！あぶない！」と感じたことはありますか？1学期も廊下を走ったり、教室でふざけたりして、けがをし来室する人がいました。ちょっとした気のゆるみから、大きなけがや事故につながることもあります。「あれは防げるけがだったのに・・・」というようなことがないようにしたいですね。一人ひとりが気をつけて、けがを防ぐことができるようにみんなで協力しましょう。

☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血



- 上を向く
- 下を向く

やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

つきゆび



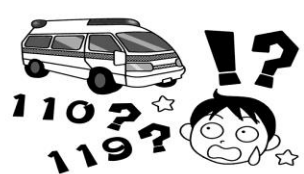
- 動かさずよく冷やす
- ひじょうのばす

打撲・捻挫



- 動かさずよく冷やす
- 動かか確認し、もむ

救急車



- 119番に電話
- 110番に電話