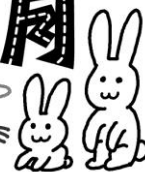


ほけんだより 9月



河和小学校
令和5年
9月

うちのひとといっしょによみましょう！

2学期 うめっ子チェック スタート！

長い夏休みが終わり、2学期がはじまりました。
毎年2学期最初の保健室では、「気持ちが悪い」、
「だるい」など体調をくずして来室する人が多いで
す。9月5日（火）からスタートするうめっ子チェッ
クで、「早ね・早おき・朝ごはん」の生活リズムを
ととのえて、夏休みモードから学校モードにきりかえ
てほしいと思います。規則正しい生活で免疫力をア
ップして、けがや病気に負けない体を作りましょう！



夏の疲労、 残って いませんか？



～体調をととのえるためのポイント～

- ゆったりモードで過ごす（予定を入れすぎない）
- ぐっすり寝る（寝る前にスマホなどを見ない）
- お風呂にゆっくりつかる

自分の健康を守るのは自分だけ！だるさや疲れは、

「休みたい！」という体からのメッセージです。

運動会に向けて・・・熱中症・けがにご注意！

～おねがい～

運動会の練習が始まると、子どもたちは
毎日、あせびっしょりです。水筒・あせふ
きタオルを忘れずに持たせていただきますよ
うお願いします。

まだまだ熱中症に注意



1日2しくらいの汗をか
きます。運動した日は意
識的に水分補給しよう。

9月のほけんもくひょう

けがを^{よぼう}予^{あんぜん}防^{せい}し、安全な生活をしよう

そのけがの^{げんいん}原因^{こころ}...心あたりはないですか？



毎年、9月はけが人がとても多いです！運動会の練習が始まるので、力が入りすぎてけがをしてしまう人がいます。運動会当日に元気に参加するためにも、気をつけて生活しましょう。悪化しないようにするためにすりきずや切りきずなどのけがをしたら、すぐに傷口を洗うことも大切です。

☑ 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



- ☐ ひっぱってのばす
- ☐ 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



- ☐ 動かさずよく冷やす
- ☐ 動かか確認し、もむ

救急車



110? 119?



- ☐ 119番に電話
- ☐ 110番に電話