



ほけんだより9月

R8 大里南小学校保健室

9月のテーマ

けがの予防と安全について考えよう



めけだせ★

夏休みモード

夏休みは、楽しい

思い出をたくさんつ

くることができましたか？久しぶりの学校生活に、わくわくしている人もいれば、少し疲れを感じている人もいるかもしれません。まずは早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、少しずつ生活リズムを整えていきましょう。2学期も元気に学校生活を送れるよう、自分の心と体の調子を大切にしながら過ごしていきましょう。

良い

生活リズムの

輪

を作ろう



9月9日は救急の日です

救急とは、急病やけがの応急手当をすることです。大きな病気やけがだけでなく、すり傷や切り傷の手あても「救急」の仲間です。

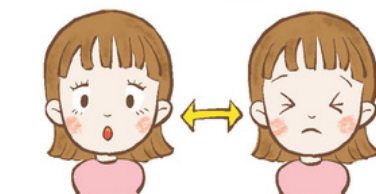
自分けがをしたときの応急手当をし
っかりおぼえて、実行できるようにし
ておきましょう！

こんなケガをしたならなにをする？



耳に虫が入ったら…

→ 暗い場所で耳の中を
明かりで照らそう



目に何かが入ったら…

→ まばたきをくり返そう

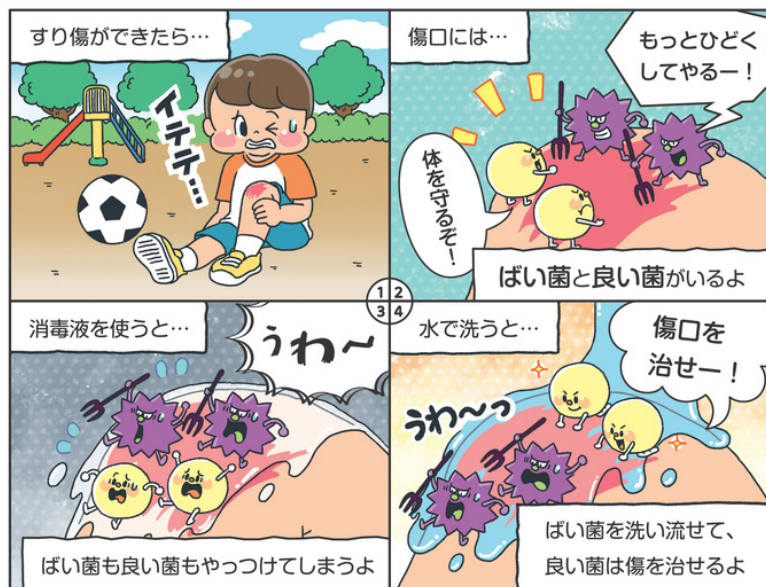


やけどをしたたら…

→ 水道の水などで
10分以上冷やそう

………症状がひどいときは、必ず病院に行つてね。………

傷口に消毒液を使っていいの？



ポイント 傷口は水できれいに洗おう

お願い・お知らせ

夏休み中の生活リズムから学校生活へ戻ると、体が暑さや運動に慣れていないことがあります。登下校や体育、休み時間などには、無理をせず、こまめに水分をとりましょう。「のどが渇く前に水分補給」「帽子をかぶる」「暑いときは無理をしない」ことを心がけてください。少しでも「気分が悪い」「頭が痛い」「めまいがする」など、いつもと違うと感じたら、我慢せず、すぐに先生や周りの大人に知らせましょう。

元気に学校生活をスタートできるように、ご家庭でも十分な睡眠と朝食、水分補給をお願いします。



水筒・帽子は忘れずに毎日持ってきてね！