

ほけんだより 9月

平成28年9月6日

庵浦小学校保健室

なが おも なつやす お ま
長いなあとと思っていた夏休みも、終わってみれば、あっという間ですね。みなさんは、どんな夏休
み を すご しま した か？ がっこう が 始 ま っ て、あさ お 朝 起 き ら れ な っ た り、よる 夜 ぶ か し の く せ が な っ た り
な っ た り す る 人 が い る か も し れ ま せ ン。ま ず は、お じ じ っ く き 起 き る 時 刻 を 決 め て、はや お 早 起 き か ら 始 め て み ま し
よ う。はや お 早 起 き す る と、よる 夜 も、しぜん は や ね 自 然 に 早 く 寝 ら れ る よ う に な り ま す よ。
9月 にな り ま した が ま だ ま だ あつ ひ が つ づ き ま す。ね ちゅう しょう 熱 中 症 に は 気 を つ け ま し ょ う。



生活のリズムを整えよう！

なつやす 夏 休 み → が っ こ う せ い か つ き 学 校 生 活 の 切 り か え は う ま く で き て い ま す か？？ チェックしていきましょう。

あさ 朝、すっきり目がさめる。

- はい
- いいえ

すいみんぶそく 睡眠不足はけがや病気のもと。
ねむ 眠くなくても早めにふとんに入りま
しよ う。

しょくじ たの 食事が楽しみで、おいしく
た 食 べ ら れ る。

- はい
- いいえ

おやつ た 食べすぎに注意！
しょくじ 食 事 の と き は すこ 少 し ず つ で も、い ろ ん な
しゆるい 種 類 の も の を た 食 べ ま し ょ う。

よる 夜は、ぐっすり眠れる。

- はい
- いいえ

ねるまえ ねる前に、テレビやゲームをしてい
ま せ ン か？
少 し ぼ ん や り で き る じ かん 時 間 を つ く り ま し
よ う。



あんぜん き げんき
安全に気をつけて、元気にうんどうしよう

じぶん てあ
自分でできるけがの手当て

けがをしたときに、まちがった手当てをしてしまうと、悪化して、なおりが悪くなったりすることがあります。正しいけがの手当てを知り、自分でできるようになるといいですね。特にこの5つはよくあるけがです。覚えておきましょう。

すりきず

きず口を水で洗い流
しましょう。
どろをきれいに取り除
かないと、ばいきんが入
ってしまいます。



きりきず

ハンカチなどできず口
をおさえて、血を止めま
しょう。きず口を心臓よ
り高く上げると血が止ま
りやすくなります。



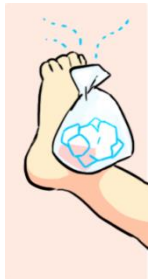
はなち

下を向いて、鼻をつ
まみましょう。上を向
くと、血がのどに流れ
て気持ち悪くなってし
まいます。



たぼく (打った、ぶつけた)

打ったところを、氷な
どで冷やしましょう。打
ったところを心臓より高
く上げると、はれるのを
防ぐことができます。



やけど

すぐに、水道水で冷や
しましょう。洋服の上か
らやけどをしたときは、
ぬがずに洋服の上から
冷やしましょう。



くがつ この か
**9月9日は
救急の日**

「9」が2つで「きゅう・きゅう」。
9月9日は救急の日です。救急とい
うのは、けがや急病の応急手当てをする
ことです。

