

ほけんだより 9月号

上岩出小学校 2022年8月29日 ほけんしつ発行

9月9日は救急の日 いくつ分かるかな？9のチェック！

さあ！上小のみなさん、2学期の始まりです。
 もうしよび つづ なつやす 猛暑日の続いた夏休みでしたね。心にも、体にもエネルギーを蓄えることのできた夏休みだったでしょう？2学期開始のこの時期は、夏の疲れがあること、1日の気温差があることなどから、とても疲れやすいです。自分の体調にいつも以上に気をつけましょう。また、夏休みの生活から学校生活へのリズムを切り替えて、2学期も元気に自分のペースでがんばっていきましょうね！

けがをしたときは



- ①あおむけに寝る
- ②首の後ろをたたく
- ③下を向いて鼻をつまむ



- ①氷で冷やす
- ②傷口をハンカチなどで押さえる
- ③そのままばんそうこうをはる



- ①冷却シートをはる
- ②すぐに氷で冷やす
- ③アロエをめる

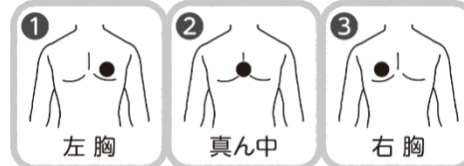
もしものときは



- ①軽く肩をたたいて呼びかけてみる
- ②大きく揺さぶって反応を見る
- ③知らないふりをする



- ①脳を刺激して意識を戻す
- ②筋肉を刺激して体を動かす
- ③心臓のけいれんをとめて動きを戻す



救急車のことは



- ①110番
- ②117番
- ③119番



- ①8.7分
- ②16.2分
- ③20.3分



- ①500台
- ②3200台
- ③6300台

〇の数	
8以上	ばっちりいい感じ！ 友達にも教えてあげよう③
5～7	もうすこし！ まちがったところを見直すと もっとパワーアップするね
4以下	もういちどチャレンジしてみよう！ つぎはパーフェクトかも？

9月 保健行事

8月31日（水）二計測1・2年生

9月1日（木）二計測3・4年

9月2日（金）二計測5・6年

9月13日（火）就学時健康診断

9月28日（水）視力再検査1・2年

9月29日（木）視力再検査3・4年

9月30日（金）視力再検査5・6年

※二計測の時は体操服で計測します。

髪の毛は、横でむすんで下さい。