



山崎北小学校 ほけんしつ

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？
学期はじめは、生活リズムの変化で体のだるさ・疲れが出やすくなります。

「はやね・はやおき・あさごはん」の3つを心がけて、夏休み気分をリセットして学校のリズムにもとしまししょう。

まだまだ暑い日が続くので、熱中症対策も忘れずに、心もからだも元気いっぱい2学期を過ごしましょう！

あなたの生活リズム大丈夫？

睡眠時間を十分とっていますか？	3度の食事はきちんと食べていますか？	適度にからだを動かしていますか？	心とからだの疲れ、上手にとっていますか？
------------------------	---------------------------	-------------------------	-----------------------------

～ 交通事故を防ごう ～

- 道路をわたるときは、必ず横断歩道を通ろう
- 青信号でも、必ず左右確認しよう
- おしゃべりに夢中にならないようにしましょう
- 止まっている車のそばを通るときにも、気をつけよう
- 縁石ブロックの上は乗らないで、歩道を歩こう
- 自転車のふたり乗りや、ながら運転はやめよう



★ ★ ★
ルールを守って、
大切な命も守ろう

健康診断のあいせ

身体測定があります

9月 3日(金) 5・6年生
6日(月) 1・2年生
7日(火) 3・4年生

健康服に着かえて行きます
髪の手をくくる子は、頭の上は
ピンやゴムを付けてお



救急とは、急におこった病気やけがの手当てをすることです。

けがをしてしまったとき、正しい手当てができていますか？

学校でも、すり傷や切り傷、鼻血、だぼく…など、さまざまなけがが起っています。

もしもけがをしたときに何ができるか、覚えておこう！

あ んせいにする

ケガしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。

う えにあける

内出血や痛みを軽減するため、ケガしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。

い たみがなくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。

お さまえる

包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。

3つの ない

血がさない

ケガをしたところは無理に動かさず、安静に

ごみをさない

目に入ったゴミや、すり傷についた物は必ず、水で洗い流そう

あつたをさない

まずは、冷やす。腫れや内出血をおさえて痛みを軽減しよう

「10時～11時」と「13時～14時」これ、何の時間？

A. 学校でケガがたくさん起きる時間

全国の小学生のケガのうち、なんと半分は「休み時間」に起こっています。
10時～11時は薬間休み、13時～14時は昼休みですね。

楽しい休み時間に痛い思いをしてしまわないよう

□遊具は正しく使っていますか？

□まわりの人が見えていますか？

□ろうがを走っていませんか？

□時間ギリギリまで遊んで、あわてて教室に戻っていませんか？

