



ほけんだより

令和元年 山崎小学校 ほけんしつ

2学期が始まって1週間がすぎました。9月は、疲れがたまっているところに暑さもおおきくなって、体調をくずしてしまうことが多い時期です。まずは生活リズムをとりましょう、規則正しい生活を心がけましょう！



あなたの“生活リズム”大丈夫？

すいみん時間をたくさんとっていますか？	毎日3食しっかり食べていますか？	外で遊ぶなどからだを動かしていますか？	こころとからだの疲れをしょうずにとっていますか？
----------------------------	-------------------------	----------------------------	---------------------------------

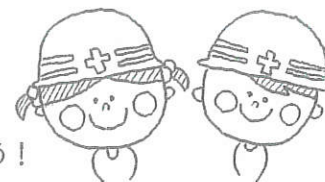
夏のつかれをとって
2学期も元気よく
楽しい学校生活を送りましょう

みだれた生活リズムをととのえるためのステップ!!

- 夜、早くねる
- 昼間、体をよく動かす
- 朝ごはんをしっかり食べる
- まずは、早おきからスタート!

9月9日は救急の日です!

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。自分やお友だちがけがをした時、自分ができることを覚えてやってみよう!



鼻血が出たとき

①下をむいて鼻をつまみます。
②上をむくのはやめましょう!



目になにかが入ったとき

①水を入れたせんめんに顔を付けて、まばたきをします。
②目をこすると傷がつくのでやめましょう。



すり傷・きり傷ができたとき

①砂やどろを、水道水でよく洗おう。
②せいけつなガーゼやハンカチでおさえて血を止めます。
③ばんそうこうで、傷口をまもります。



やけどをしたとき

①水道水で、痛みが軽くなるまで冷やします。(10~20分を目安に)
②ひどい場合はかならず病院でみてもらいましょう。



けがをしないために...

..おや<そ<..

- * 毎日の生活リズムをととのえよう
- * 教室やろうかでは走らない
- * じゅんぴ運動をしつかりしよう
- * つめをみじかく切ろう

けがをしたら自分のことばで先生に教えてね

いつ
どこで
なにをして
どこが
どうなった

(お昼休みに)
(運動場で)
(走っていて)
(足を)
(ひねった)



このほけんだよりを作った

関西福祉科学大学から来た
実習生の池田 楓です。
保健室の先生になるために
9月24日までみなさんといっ
しょにお勉強をします。見
けたときはたくさん声を
かけてくださいね!!
よろしくおねがいします!!

