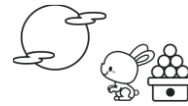


ほけんだより 9月



平成30年度 山崎小学校 ほけんしつ



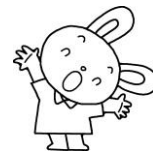
2学期がはじまりました。みなさん夏休みはたのしめましたか？

新学期のはじめは体がなれず、調子がわるくなることがあります。そんなときはむりをせず、しんどいなと思ったら休んだり、近くの人に言うようにしましょう。また、まだまだあつい日がつづきます。これから

も熱中症に気をつけてすごしましょう。



○新学期をげんきにすごすために○



①はやね・はやおきをしよう！



②あさごはんをたべよう！



③からだをうごかそう！



①～③のことに気をつけて、げんきに新学期をスタートしましょう！！

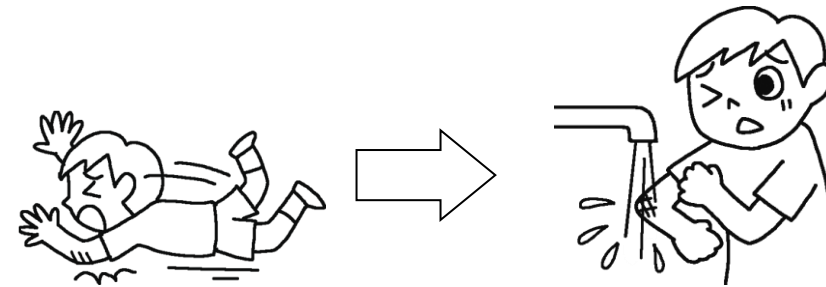


○9月9日は救急の日○



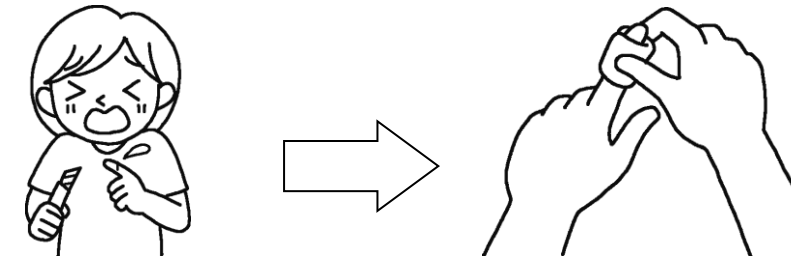
9月9日は9（きゅう）が2つならぶので救急（99）の日、とされています。けがをしたときは、ほけんしつであてをしてもらいますよね。今回のほけんだよりでは、ほけんしつに行く前に、自分でできるあてを知ってもらいたいと思います。よく読んで、自分でできるようにしておきましょう！

☆ころんですりむいたとき☆



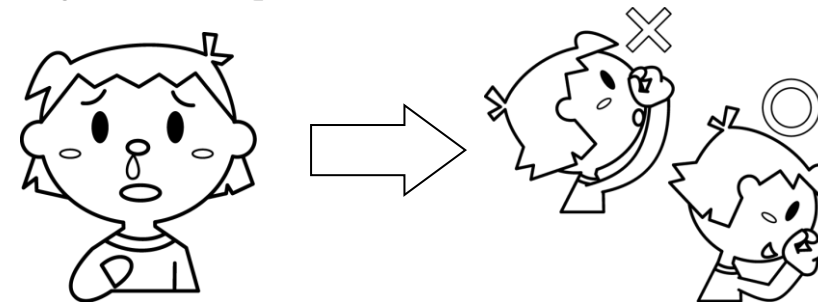
きずぐちに土やどろがついているときは、きれいな水でよくあらいながしましょう！

☆はさみやカッターなどで血がでたとき☆



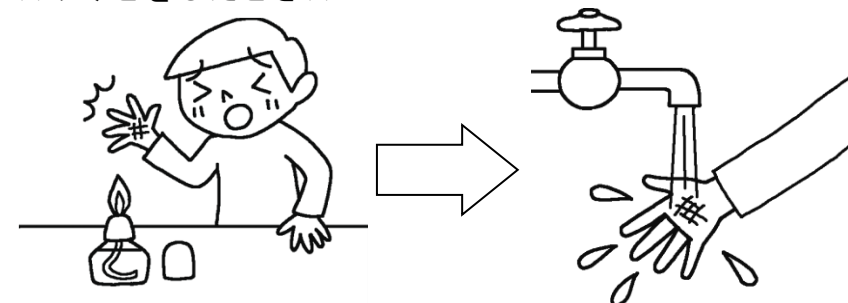
血がでているときは、ハンカチやティッシュできずぐちをおさえましょう！

☆はなちがでたとき☆



上を向くと血をのみこんでしまうので、はなをつまんで下を向きましょう！

☆やけどをしたとき☆



やけどをしたらずぐに、水道の水で冷やしましょう！