

# ほけんだより

令和元年 8月 26日 No.10

舞鶴市立吉原小学校保健室

おうちの方と一緒に読みましょう

9月のほけん目標

簡単な救急法を知ろう

がっき

## 2学期がスタートしました！



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。楽しく夏休みをすごすことはできましたか？夏休みにだらだら生活になってしまった人もいられるかもしれません。早く生活リズムを整えて、元気に2学期をすごしましょう。8月28日(水)から9月3日(火)まで「リズムある生活」が始まります。この取り組みを活用して、きそく正しい生活を心がけましょう！

### 9月9日は救急の日

できるかな？

#### 正しい応急手当

ころんですりむいた



Good 傷口の砂やドロを水でしっかり洗い流す

目にゴミが入った



Good まばたきをして涙で流す  
とれないときは水で流す

鼻血が出た



Good 小鼻をつまんで下を向く

### 運動会の練習がはじまります！



けがなく、熱中症なく、元気にすごすために

#### 練習前

- すいみんをしっかりとる。
- 朝ごはんを食べる。
- つめを切っておく。
- 準備体操をする。



#### 練習中

- 水分ほきゅうをする。
- ぐあいがわるくなったらすぐに先生に言う。

#### 練習後

- あせをふいて清けつにする。
- 水分ほきゅうをする。



まだまだ暑い日が続きます。  
毎日必ず、水とうと汗ふき  
タオルを持ってきましょう。

#### 保護者様

9月から運動会の練習が始まります。暑い日が続きますので、水筒と汗ふきタオルを必ず持たせてください。また、夏休みの生活の切り替えや運動会の練習で疲れが出ると思われます。熱中症対策のために、朝ごはんと十分な睡眠がとれるようご協力お願いいたします。

