

ほけんだより

平成 29 年 9 月 4 日 No.9
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

2学期が始まりました！



2学期がスタートし数日が経ちました。休みの生活サイクルから学校の生活サイクルに戻すのに、苦労している人が多いのではないのでしょうか。

2学期初めのこの時期は、夏の疲れがあること、1日の気温差があること、行事の練習が始まることなどからとても疲れやすいです。9月1日から7日までの「リズムある生活」の取り組みを活用して、規則正しい生活を心がけ、2学期を健康に過ごそう！



9月9日は救急の日です

9月9日は、9(きゅう)と9(きゅう)のゴロ合わせて救急の日です。救急とは、急病やけがの応急手当をすることです。応急手当を覚えて、実行できるようにしよう。

すりむいた！

砂やどろを水道水でよく洗います。血がでているときはガーゼや清潔なハンカチで押さえます。



はなぢがでた！

少し下を向いて、鼻をつまんで強く押さえます。



つきゆびをした！

氷を入れたビニール袋などで冷やし、となりの指とテープで固定します。

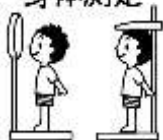


9月の保健行事予定

5日(火) 二測定(低学年)

7日(木) 二測定(高学年)

身体測定



体そう服をわすれずに持ってこよう！

運動会の練習が始まります！

けがをせず、元気な運動するために



★ずいみんを十分にとる



★朝ごはんをしっかり食べる



★準備運動をする



★自分の足に合ったくつをはく



★手足のツメを短く切る



★こまめに水分をとる