

ほけんだより

9月

令和2年9月18日

白山市立北陽小学校 保健室

あさばん 朝晩はすずしくなってきましたが、日中はまだ暑い日が続きます。

らいしゅう 来週は運動会。練習、そして本番も、熱中症にならないよう、けがをしないように気をつけて、楽しい運動会にしましょうね。



運動会にむけて ~こんなことに気をつけよう!

つめ 爪は短く切ろう



こんなくつをはいてる人、いないかな?

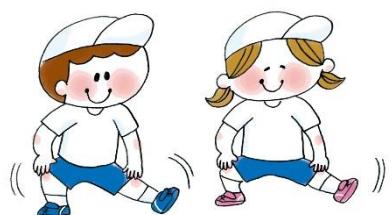


はや はや あさ
早ね早起き朝ごはん



せんせい 先生の言うことをよく聞こう

じゅんびうんどう
準備運動はしっかりと



すいぶん
こまめに水分をとろう





き けがに気をつけよう

ふ かえ こうない かた
振り返ろう！ 校内でのすごし方



ちょっとまって！



ケガする前・ケガしてしまったら どうすればいい？



あら り ゆう
しっかり洗う理由って？

きず すいどう みず あら なが
「すり傷は水道の水でしっかり洗い流
しましょう」と言われますが、なぜなので
しょう？ それは、すりむいたところに砂や
どろなどの汚れが残っていると、傷口から
ばい菌が入って、傷の治りが遅くなっ
たり、「うみ」ができることがあります。また、
汚れが残ったじょうたいで治ってしまうこと
もあります。学校ですりむいたときも、保
健室に行く前によく洗ってください。もし
も血が出ているときは、
せいけつなハンカチなどでおさえて、血を止
めるようにしましょう。

