

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、にっちゅう あつ ひ つづ 日中はまだ暑い日が続きます。

らいしゅう うんどうかい れんしゅう ほんばん ねっちゅうしょう 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付けて、たの うんどうかい 楽しい運動会にしましょうね。



うんどうかい 運動会におきて ～こんなことに気を付けよう！

つめ みじか き 爪は短く切ろう



こんなくつをはいてる人、いないかな？



ゆるい



きつい



むすんでいない



ズッパ



こわれている



はや はや あさ 早ね早おき朝ごはん



せんせい い き 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

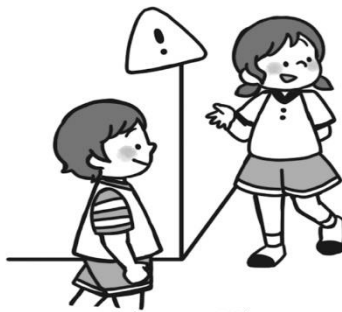


けがに気をつけよう

ふ かえ こうない かた
振り返ろう！ 校内での過ごし方



か はし
ろう下を走っていませんか？



ま かど
曲がり角で
き
気をつけていますか？

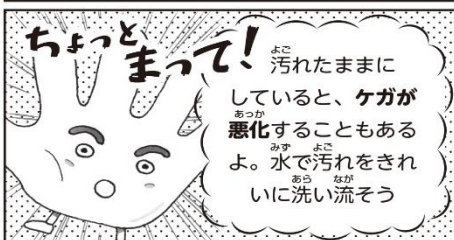


かいだん
階段でふざけていませんか？

ち
ちょっとまって！

ケがする前・ケがしてしまったらどうすればいい？

やす し かん
休み時間



きれいに洗って、自分で治そうとする力
「自然治癒力」を助けてあげてね



しっかり洗う理由って？

「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
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」がでたりするからです。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。

