

ほけんだより



R2.9.1
志雄小学校
保健室 山崎
No.7

まだまだ暑い日が続いています。運動会の練習も始まり、外で活動する時間も多くなります。睡眠をしっかりととり、朝ご飯をきちんと食べ、体調を整えてけがや熱中症に十分気をつけましょう。また、感染症対策のためにも、石けんでの手洗いをしっかり行いましょう。

9月の保健目標

◎けがに気をつけ元気に運動しよう

※規則正しい生活で、体調を整えましょう。

※外で元気に体を動かして遊びましょう。



9月9日は
救急の日

覚えておこう

自分でできる

応急手当



覚えておきたい **RICE** って何?

「RICE」は応急手当の
基本の頭文字です。

Rest

安静にして動かさない

Icing

痛いところを冷やす

Compression

押さえて圧迫

Elevation

心臓より高くあげる

鼻血が出た!



軽くうつむいて、親指と人差し指で鼻をつまむ

カッターナイフで切れた!



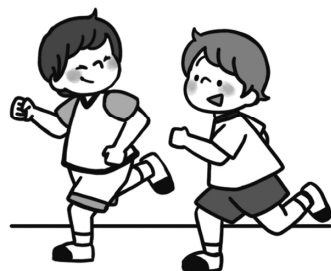
流水で傷口を洗い、清潔なハンカチなどで止血

お湯でやけどした!



流水で痛みがやわらぐまで冷やす

振り返ろう! 校内でのすげし方



ろう下を走っていませんか?



曲がり角で
気をつけていますか?



階段でふざけていませんか?

※裏面もあります

うんどうかい がんばろう！運動会

運動するときは



準備運動をしよう



睡眠をしっかりとうろ



ツメを切っておこう



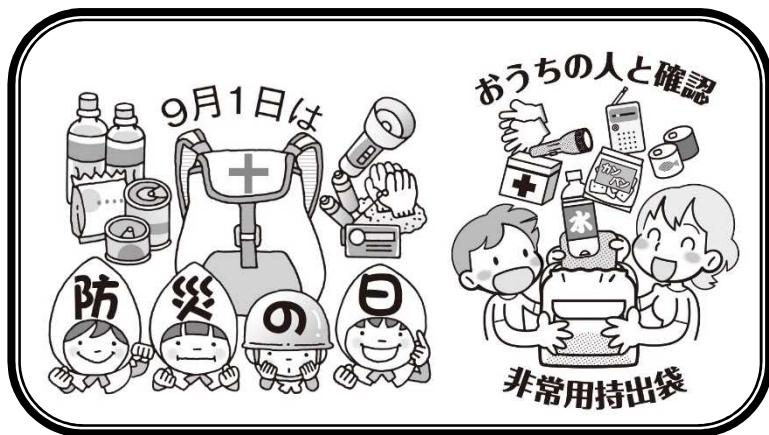
足に合ったくつをはこう



こまめに水分をとろう



体調が悪いときは無理をしない



身体計測を行います！

- 1日（火）5年
- 2日（水）3・4年
- 3日（木）1・2年

※6年生は8月31日に
行いました。

こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれてありがとう

しっかり手洗いをしてくれてありがとう

人との距離を保ってくれてありがとう



中止になってしまった行事
のこと、理解してくれて
ありがとう

今、みんなはたくさん
我慢してくれていますね。



でも、みんながあと少し大きくなったら
「あのとき大変だったよね」「いっぱい
がんばったね」と話せる日がきっと来る
はず。だから、あと少し。

一緒にがんばろうね。