



げんき



なつやす ちゅう
夏休み中の
は
歯みがきは
できていたかな？

ほけんだより NO. 6 R5. 8. 29 川本南小学校保健室



がっき げんき
さあ、2学期です！ 元気にスタートできましたか？

8・9月

ほけんもくひょう
保健目標

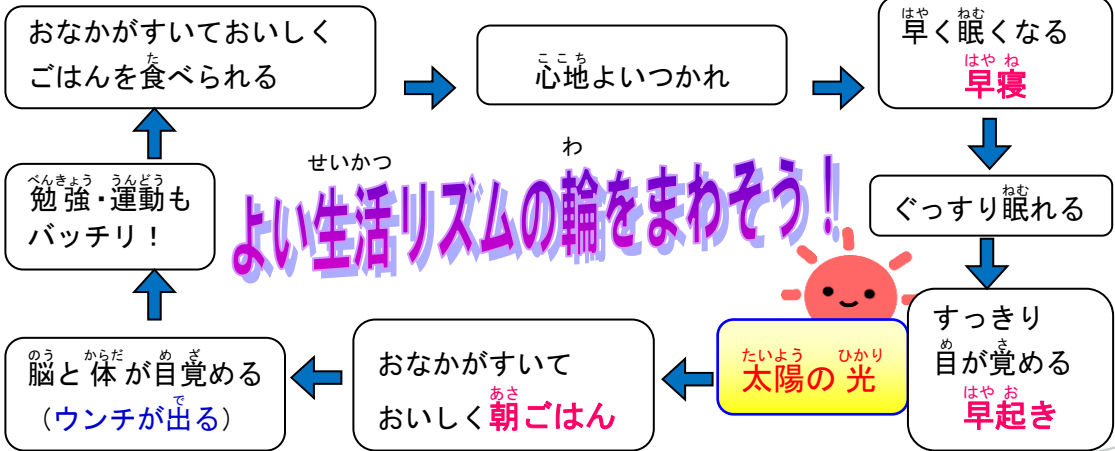
せいかつ もど いちばん ほうほう はやお
生活のリズムを戻す一番の方法は『がんばって早起きをし
たいよう ひかり あさ た
て太陽の光をあびること、朝ごはんをしっかりと食べること』
です。

けがに
きを付けよう



ひるま べんきょう うんどう たいせつ
そして、『昼間、勉強と運動をがんばること』も大切です。

よる つぎ あさ めざ
すると、夜はぐっすりと眠ることができ、次の朝にはすっきりと目覚めることができます。



せいかつ ととの あつ なか うんどうかいれんしゅう
しっかりと生活リズムを整えて、暑い中での運動会練習にも
がんばれる体の準備をしておきましょう！！



8・9月の保健行事

- 8月31日(木) 身体測定 (1・2年)
- 9月1日(金) 身体測定 (3・4年)
- 9月4日(月) 身体測定 (5・6年)



しんたいそくてい たいいくぎ
身体測定は体育着
を着て行います。



つめの伸びすぎは「われる!」「はがれる!」「おれる!」原因に!



← 手のひら側から見て、つめが見えると伸びすぎです！
手足のつめが伸びすぎていると、思わぬけがにつながります。
汚れもたまりますので、週に1度はつめのチェックをしましょう。

いのち ^{すく} **命を救う「AED」** ^し **どこにあるか知っていますか？**

がつ **9月**
このか **9日**は
きゅうきゅう **救急**の日
です!



『AED』は心臓が細かくふるえて血液を送れなくなり倒れてしまった人の命を救うことができる医療機器です。
川本南小では、職員室の南側のガラス戸のところにあります。もしものときには、児童のみなさんがAEDを持って行くということもあるかもしれません。いざ! というときに備えてAEDについて知っておきましょう。



かわもとみなみしょう **川本南小**で多いけがは…?

1位: すりきず

2位: 打撲 3位: 捻挫 です!



傷口がよごれたままで保健室に来る人が多いです!!

自分で傷口を水道水できれいに洗おう!



つち ^{よご}れを ^{あら}洗い ^{なが}流そう!
ちょっと水がしみるけどがんばって!!

早く ^{あら}洗わないと
ばいきんが傷口の中へ
入ってしまうよ!



切り傷で血が出ているときはすぐにおさえよう! (鼻血のときも!)

ティッシュやきれいなハンカチで傷口をぎゅっと強めに押さえよう!
(心臓よりも上の位置だと止まりやすくなります!)



血がついたものを捨てるときはティッシュでくるんで血が見えないようにしてから、ごみ箱へ捨てましょう! 他の人が見て、いやな思いをしないようにね!!



まだまだ、暑さは厳しいです
熱中症対策を忘れずに!

登下校時、**クールタオル**を使用しましょう。

水筒を忘れずに
持って来てください!



