

9月

小ほけんだより

令和5年9月 日 行永分校・保健室 No.5



2学期がはじまりました。2学期は楽しい行事がたくさんあります。まだまだ暑い日が続きますが、体調をくずさないように気をつけながら、みんなで元気にがんばりましょう。

9月のけんこうもくひょう「自分でできる救急処置を知ろう！」

9月は自分でできるきずの手当て（救急処置）について学びましょう。

ケガをしたら…

まずは自分でできること

まだまだ暑い日が続いていますが、暑くてつかれがたまっているときは思わぬけがをすること

も…。そんなときは、すぐにおうちの人や先生や看護師さんに言いましょう。近くに大人の人がいな

いときは、自分でできることがあります。おぼえておきましょう。

<p>あらう</p>  <p>傷口についた砂やどろ、よごれをあらい流す</p>	<p>おさえる</p>  <p>きれいなタオルやハンカチでおさえる</p>	<p>ひやす</p>  <p>ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす</p>	<p>あげる</p>  <p>傷口を心臓より高くあげる（血が出にくくなります）</p>
---	---	---	---

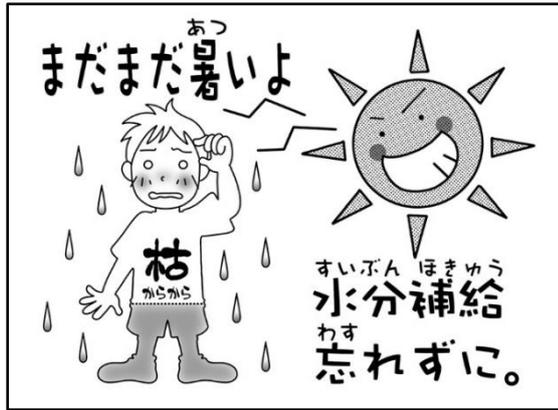
9月の保健行事

身長・体重測定

4日～8日

あつ ひ つづき
まだまだ暑い日が続きます

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう！



ほけんしつよこ こうがいがくしゅう
保健室横の校外学習ボードが



あか げんじゅうけいかい きけん とき
赤「嚴重警戒・危険」の時は

おくがい がくしゅう
屋外での学習はできません。



がいしゅつ とき 外出の時のやくそく

- 1 ぼうしをかぶろう！ 体からだを冷ひやす氷こおりやうちわ・タオルもあるといいですね。
- 2 外出する前まえと後あとにはお茶をちやもう！お茶ちやを持っていくのもいいですね。
- 3 体からだの調子ちょうしがよくないときは、外出するのをやめよう！



ねっちゅうしょう じゅんび こうがいがくしゅう たの
熱中症にならないようにしっかり準備して、校外学習を楽しくすごそうね。

あなたの つめ、のびて いませんか？

われる！



ひっかく！



はがれる！

つめは、指先ゆびさきを守まもったり、力ちからを入いれるときに支ささえたりするなど大切な役目がありますが、
のびすぎているとけがをしやすいです。手てのひらのつめの長ながさは、手てのひらの方ほうか
ら指ゆびを見て、出でていないくらいがちょうどいいといわれています。1週しゅうかん間に1回かいくらいは
チェックしましあしょう。足あしのつめもおわすれなく。