

ほけんだより 9月

令和6年9月6日 行永分校・保健室 No.6



2学期がはじまりました。2学期は遠足や学校祭など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。



すりきず・きりきずをしたらどうする？

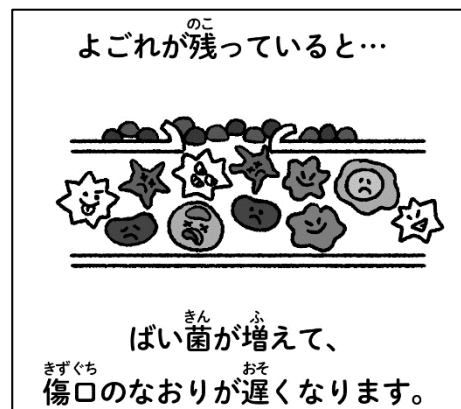
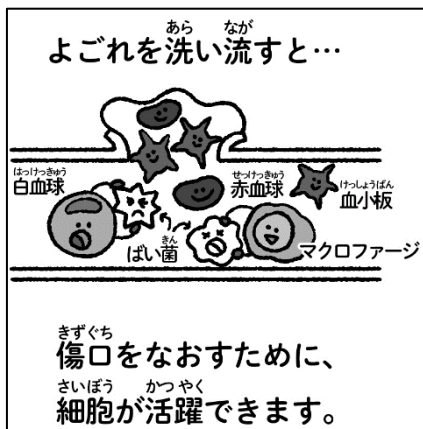


まずは水道水でしっかりあら



ましよう。血がとまらないときはばんそうこうやガーゼをはりましよう。

すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？



●けがをしたら、すぐに先生やおうちの人や看護師さんに伝えよう！

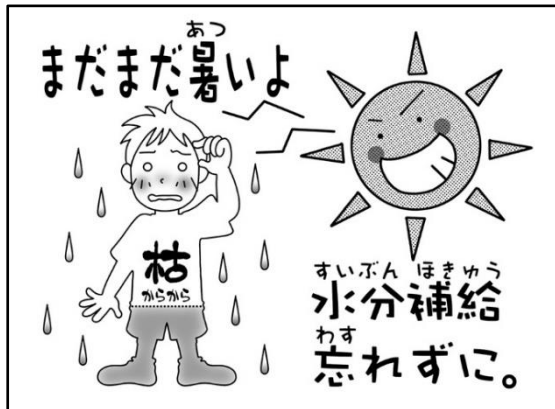
9月の保健行事

身長・体重測定

4日～10日

まだまだ暑い日が続きます

9月も熱中症に気をつけよう！



保健室横の校外学習ボードが



赤「嚴重警戒・危険」の時は

屋外での学習はできません。

外出の時のやくそく

- 1 ぼうしをかぶろう！ 体を冷やす氷やうちわ・タオルもあるといいですね。
- 2 外出する前と後にはお茶をのもう！ お茶を持っていくのもいいですね。
- 3 体の調子がよくないときは、外出するのをやめよう！

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。



手のひらを冷やしてみよう。

手のひらには体温調節の役割をする血管があります。これを

冷やすと効果的に体温を下げる可以说われています。

15℃くらいの水に 5～10分手をつけたり、冷やしたペットボ

トルをにぎるのもいいですよ。ほっぺたをひやすのも効果的です。

校外学習から帰った後にやってみよう。