



ほけんだより 9月号



海道小 保健室 令和6年. 9月

今年の夏休みは、みなさん楽しく過ごすことができましたか？
夏休み中、夜ふかしをしていた人は、早寝早起きをして、学校の生活リズムに戻れるようにしましょう。まだまだ暑いので、熱中症にも注意して過ごしましょう。

9月の保健目標

けがに注意しよう



夏休み明け生活リズムチェック



学校が始まって1週間たちました。もう、すっかり生活リズムはもとりましたか？

今日できたところに○ 時々できたところに△ できなかったところに×をつけてみましょう。

朝、すっきり目が覚めた	便秘をしなかった
家族におはようのあいさつができた	けがをしなかった
朝ごはんを食べた	つめはのびていなかった
1日3回よくかんで食べた	体をうごかした
食事はおいしく食べられた	歯を1本1本ていねいにみがいた
早ね早おきできた	うがい手あらいに気をつけた
ぐっすりねむれた	元気なきもちですごすことができました



応急手当クイズ

正しい手当の方法を見つけて、線でむすんでみましょう。

A 校庭でころんですりむいた！

① ハンカチなどで強く当てておさえる

B カッターナイフで手を切った！

② いたむところを氷でひやす

C ドッジボールでつき指をした！

③ 鼻をつまんで下をむく

D 急に鼻血がでた！

④ 水道できずぐちをあらう

E 魚の骨がささった！

⑤ 骨が見えるならピンセットでぬく。
むりなときは、耳鼻科へいく。

こたえ

A-④ B-① C-② D-③ E-⑤

鼻血は・・・上を向いたり、首のうしろをたたいたりしてはダメです！血を飲みこむと、げりをしたり、気持ちが悪くなったりしてしまいます。

魚の骨がささったら・・・ごはんなどを飲みこんではだめです。飲みこむと骨がおれてしまったり、おしこんだりしてしまいます。何も食べずに耳鼻科へ行きましょう。

