

SUKU ほけんだより

9月

今月の保健目標

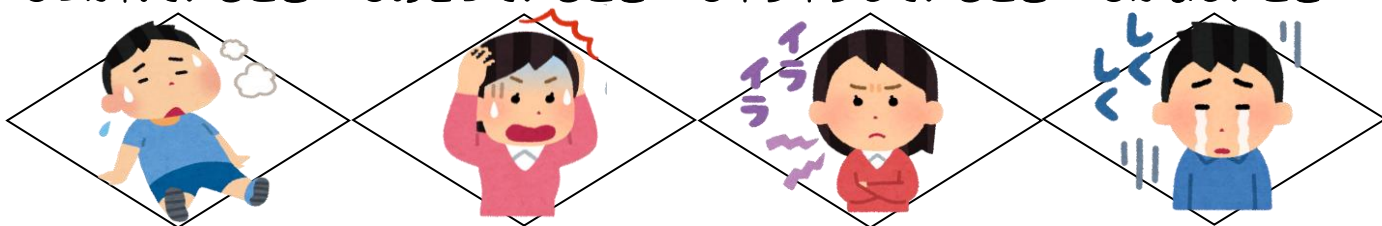
けがの予防にとりくもう

清原北小学校保健室

楽しかった夏休みが終わりました。みなさんはどんな思い出ができましたか。ぜひ聞かせてください。
まだまだ暑い日が続きますが、9月には運動会もあります。引き続き熱中症&感染症対策をして、
元気に乗り切りましょう♪

9月9日は救急の日～けがをしやすいのはこんなとき！～

●つかれているとき ●あせっているとき ●イライラしているとき ●かなしいとき



けがをするときは一瞬です！

では、その一瞬を少しでも減らすための方法ができているか確認してみよう。

①つかれをためないために…

しっかり食べてゆっくり休む



②あせらないために…

早めに準備をする



③心のリラックスに…

好きなことでリフレッシュ



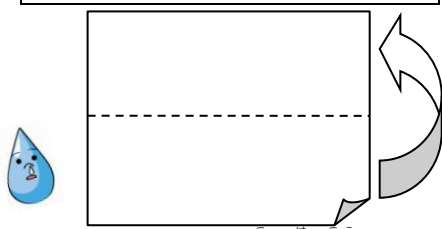
じょうずに「鼻をかむ」ことができるかな？

鼻水は、鼻から入った空気の温度を調節し、ウイルスや細菌・花粉などを体の外に出す働きがあります。じょうずな「鼻のかみ方」をマスターして、感染症予防につなげよう！

①ティッシュを半分にたたむ

②片方の鼻の穴をふさぐ

③力を入れすぎずに優しくかむ



たたまずにかむ子、結構いるよ～



両方一緒にかむと
耳を傷めるよ～



片方の穴から空気を押し出す！
うまくかめると気持ちいい☆

鼻をかんだティッシュは汚れている面を内側にして、すぐにゴミ箱に捨てようね！