

【お家の人と読んでください。】

SUKU²ほけんだよ!

9月

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
ケガの予防に取り組もう

楽しかった夏休みが終わり、みんなの表情からも充実した夏休みだった様子が見受けられます。ぜひ、みんなの夏休みの思い出話を教えてくださいね♪

9月はまだまだ暑いですが、30日(土)には運動会もあります! 夏休み明け体調を整えるためにも、「いつもより30分早く寝る」ことを意識して、生活リズムを整えましょう!

9月9日は「救急の日」正しい処置できるかな?

すり傷



水でよく洗う

汚れたままだと菌が増えてしまうよ!

鼻血



下を向いて小鼻をつまむ。



上向き厳禁

やけど



流水でしっかり冷たくし過ぎず!

ねんざ・だぼく



ケガをしたら20分程度冷やす!

まだまだ熱中症注意!

夏休みが明けても、まだまだ暑い日が続きます。運動会の練習も始まるので、熱中症に気をつけつつ、一生懸命練習していきましょう。

【夏休みモードリセットの鍵】

早寝 早起



ゆっくりお風呂

朝ごはん



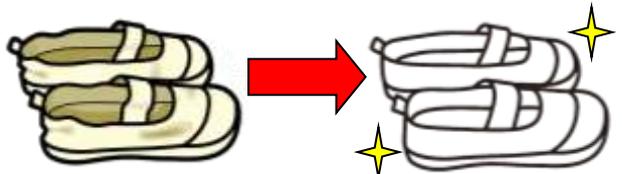
しっかり睡眠



上履きを洗おう!

上履きは教室やトイレなどいろいろなところを歩いたり、汗を受け止めたりして、1週間でだいぶ汚れてしまいます。洗わないでいると、あせもなどの皮膚トラブルや、汚れがたまってきたことでの原因にもなります。

「金曜に持ち帰り、月曜にはきれいな上履き」を、ぜひ習慣化しましょう。



石けんをつけて内側も外側もごしごし洗おう!!

