

SUKU² ほけんだより

9月

夏休みが終わって2週間、いよいよ9月の始まりです！

9月には楽しみにしていたミニ運動会がありますね。まだまだ暑い日が続くので、体調管理をしっかりとしていきましょう！

今月の保健目標

けがに気をつけよう

宇都宮市立清原北小学校 保健室

応急手当の方法を知ろう

〇●すり傷●〇



よく洗って、
砂やよごれを落とそう！

〇●切り傷●〇



ティッシュなどで
傷を上から押さえ止血！

〇●やけど●〇



流水（流れる水）で
十分な時間冷やそう！

〇●鼻血●〇



小鼻を押さえて
下をむいて休もう！

～9月9日は救急の日～

「救急の日」とは、語呂合わせから昭和57年に厚生労働省によって定められました。

けがをした時の応急手当はどうやるのかな？お家にある救急箱には何が入っているのかな？また、緊急時の対応はどんなことがあるのかな？など、お家の人と話し合ってみる機会がもてるといいですね◎

要注意！

爪の伸びすぎ ケガのもと！



爪には指先を守る役割がありますが、伸びているとケガをしやすかったり、汚れがたまって不衛生になったりします。

★手の爪は1週間に1回程度

★足の爪は2週間に1回程度



手を洗うときやお風呂に入るときなど、意識して観察しましょう！

「おはようございます！」

その声でも健康観察しています◎

元気なあいさつが聞けると、先生もホッとしたりします。

なにかと我慢する場面が多い日々ですが…だからこそ元気なあいさつから1日を始め、コミュニケーションを大切にしていきましょう！もちろん、お家のひととのあいさつもわすれずにね。

