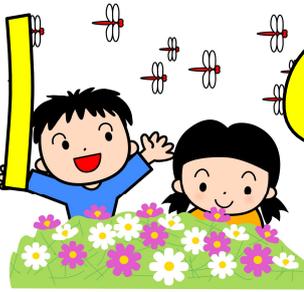


# ほけんだより 9月




まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲れが残っているのかもしれない。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。下のイラストを見て、自分はできているか確認してみましょう。



スッキリ  
朝、スッキリ  
目が覚める。

はい

いいえ

睡眠不足はけがのもと。眠くなくても早めにふとんに入ろうね。





食事が楽しみで、おいしく食べられる。

はい

いいえ

おやつの食べすぎに注意！食事のときは少しずつでも、いろんな種類のものを食べよう。





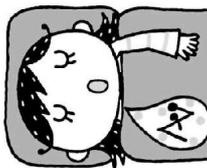
学校へ行つて友だちに会うのが楽しみ。

はい

いいえ

心配なことや悩みがあつたら、いつでも話しにいらしゃい。





夜はぐっすり眠れる。

はい

いいえ

寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。





健康診断の結果、異常がみつかった人にはお知らせのプリントを出していましたが、夏休みの間に治療は済みましたか？ 済んだ人は、結果のお知らせを提出をください。まだ病院に行っていない人は、早めに受診するようにしましょう。症状がひどくなってからでは大変ですよ。

# 9月9日は 救急の日

学校ではいろいろな場所<sup>ばしょ</sup>でけが<sup>けが</sup>が起<sup>お</sup>こります。これを少<sup>すこ</sup>しでもへらしていくためには、まず、どこで起<sup>お</sup>こりやすいのか知<sup>し</sup>っておくことが大<sup>だい</sup>事です。たとえば、体育館<sup>たいいくかん</sup>や校庭<sup>こうてい</sup>は体育<sup>たいいく</sup>や運動<sup>うんどう</sup>、遊<sup>あそ</sup>びで体<sup>からだ</sup>を動か<sup>うご</sup>かすところなので、けが<sup>けが</sup>が多<sup>おほ</sup>くなりますね。また、ほかにこんなところがあります。



⚠️ ろうかの曲がりかど

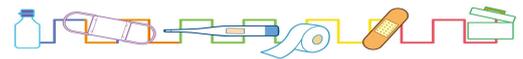


⚠️ かいだん



⚠️ 出入り口 (とびら)

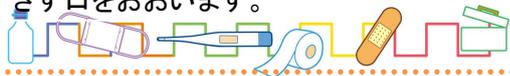
こうした場所<sup>ばしょ</sup>でのけが<sup>けが</sup>は、一人<sup>ひとり</sup>ひとりが「むこうからだれか来<sup>く</sup>るかも」「走<sup>はし</sup>ってころんだら…」と、少<sup>すこ</sup>し気<sup>き</sup>をつければへらすことができるはず<sup>はず</sup>です。みんな<sup>みんな</sup>でよく考<sup>かんが</sup>えるようにしましょうね。



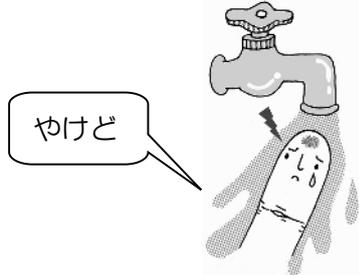
## いざというときのために…おぼえておこう！ 救急処置



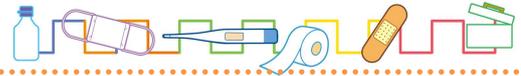
①きず<sup>くず</sup>が汚<sup>よご</sup>れている場合は、水<sup>みず</sup>でしっか<sup>あ</sup>り洗<sup>あら</sup>います。②血<sup>ち</sup>が出<sup>で</sup>ていたら、清<sup>せい</sup>潔<sup>けつ</sup>な布<sup>ぬの</sup>などでお<sup>お</sup>さえて止<sup>と</sup>めます。③ばんそうこう<sup>ばんそうこう</sup>などで、きず<sup>くず</sup>口<sup>ぐち</sup>をおおいます。



①いす<sup>すわ</sup>に座<sup>すわ</sup>ります。②少<sup>すこ</sup>し下<sup>した</sup>を向<sup>む</sup>いて、親<sup>おや</sup>指<sup>ゆび</sup>と人<sup>ひと</sup>差<sup>さ</sup>し指<sup>ゆび</sup>で鼻<sup>はな</sup>の真<sup>ま</sup>ん中<sup>なか</sup>あたりをつま<sup>つま</sup>みます。(10分<sup>ぶん</sup>くらい)



①すぐ<sup>すぐ</sup>に流<sup>りゅう</sup>水<sup>すい</sup>で冷<sup>ひ</sup>やします。※水<sup>みず</sup>ぶくれ<sup>ぶくれ</sup>がある場<sup>ばあ</sup>合<sup>い</sup>は破<sup>やぶ</sup>れないよ<sup>よ</sup>うに気<sup>き</sup>をつな<sup>な</sup>がら冷<sup>ひ</sup>やしまし<sup>し</sup>ょう。②30分<sup>ぶん</sup>は冷<sup>ひ</sup>やすよ<sup>よ</sup>うにしまし<sup>し</sup>ょう。



まもろう！ひなんのやくそく **お** **か** **し** **も**

**お**さない **か**けない **し**ゃべらない **も**どらない

