



八千代南小学校

保健室

H27.9.8発行

4

おうちの人といっしょに読みましょう。

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。みなさん、すてきな夏休みを過ごせましたか？
9月は夏の疲れが出やすい時期でもあります。生活リズムを整え、暑さ対策をしながら、学校のペースに心や体を慣れさせていきましょう！

やっぱり大切 **早寝・早起き・朝ごはん**



2学期も元気に過ごそう！！

運動会の練習が始まりました

運動会当日、全力を出し切るためにも、またケガを防ぐためにも、その日の疲れはその日に取るように心がけていきましょう。

その1

朝ごはんは

しっかり食べる！



その2

じゅんび運動を

しっかりする！



その3

つめは短く切る！



ケガをせず、元気に運動会の練習をするために、心がけてほしいこと

その4

自分の足に合った

サイズのくつをはく！



その5

こまめに水分補給！



その6

疲れを取るために、

夜は早くねる！



2学期の健康目標！

ばく、わたしは、元気いっぱいすごすために

熱中症予防についてお願い

熱中症の予防について、学校では水分補給や帽子の着用などの指導を行っています。運動会の練習が始まり、外での活動が増えるため、ご家庭から必ず水筒を持参させていただきますよう、お願いします。朝は涼しくても、日中は暑くなることもあります。子どもたちは、毎日、汗だくになりながら、運動会の練習をしたり、遊んだりしています。
また、それに加えて、毎日の健康観察もよろしくお願いします。



めざせ！子ども救急隊になろう！

ぜんもんせいがい

ケガをしたときの正しい手当の仕方が、ちゃ～んとわかっているかな？
どれが正しい手当の仕方が考えてみよう！

1. すりきずをしたときは、どうしたらいい？

すぐにカットバンをはる
きず口の汚れを水道の水で洗う



2. つきゆびをしたときは、どうしたらいい？

指を冷やし、動かさないように固定する
指をひっぱり、動かす

3. 指を切ったとき、

血を止めやすくするにはどうしたらいい？



きず口を心臓よりも高くする
きず口を心臓よりも低くする

4. 鼻血が出たときは、

どんな姿勢をとったらいい？



ベッドなどにおお向けに横たわる
イスなどに座り、顔をうつむき加減にする

5. やけどをしたときは、どうしたらいい？

すぐに水道の水で冷やす
急いでアロエやみそなどを塗る

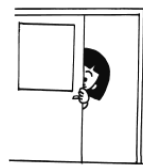
6. なんざをしたときは、どうしたらいい？

よくマッサージをし、温める
動かさないようにし、冷やす



7. ケガをして保健室へ行ったら、どうするの？

先生が聞いてくれるまで、だまって待つ
つきそいの友だちに、説明してもらう
自分で「いつ」「どこで」「なにをして」「どこが」「どうなったのか」を言う



* 下にこたえを書いて、切り取って、ほけんしつ前の「？ボックス」に入れてね



ねん なまえ
年 名前

クイズのこたえ

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.