



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。

<p>その1</p> <p>朝ごはんは しっかり食べる！</p>	<p>その2</p> <p>じゅんび運動を しっかりする！</p>	<p>その3</p> <p>つめは短く切る！</p>
--------------------------------------	---------------------------------------	----------------------------

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

<p>その4</p> <p>自分の足に合った サイズのくつをはく！</p>	<p>その5</p> <p>こまめに水分補給！</p>	<p>その6</p> <p>疲れを取るために、 夜は早くねる！</p>
---	-----------------------------	---



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！

全問正解
ぜんもんせいがい

ケガをしたときの正しい手当での仕方が、ちゃ～んとわかっているかな？
どれが正しい手当で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？



ベッドなどにおおむけに横たわる
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. ねんざをしたときは、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.