

ほけんだより 9月

平成29年9月8日

赤崎小学校保健室

なが なつやす お しゅうかん 1 しゅうかん がっこう
長かった夏休みが終わり、1週間がたちました。この1週間はどうか？学校が始まって、
あさ お 朝起きるのがつらかったり、よる 夜ふかしのくせがなかなか直らなかったりする人がいるかもしれません。
お じこく き はや お はじ はや お
まずは、起きる時刻を決めて、早起きから始めてみましょう。早起きすると、夜も自然に早く
ね 寝られるようになりますよ。

がつ あさゆう ひる おんどき おお たいちょうかんり き
9月になり、朝夕と昼の温度差が大きくなっています。体調管理には気をつけましょう。



今月のほけんもくひょう

せいかつ 生活のリズムをととのえよう。

なつやす がっこうせいかつ き
夏休み→学校生活の切りかえはうまくできていますか？？チェックしてみましょう。

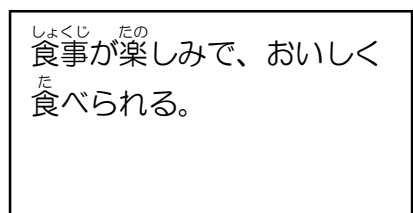


あさ
朝、すっきり目がさめる。

はい

いいえ

すいみんぷそく はげがや びょうき のもと。ねむ
睡眠不足はけがや病気のもと。眠く
なくても早めにふとんに入りましょ
う。



しょくじ たの
食事が楽しみで、おいしく
た 食べられる。

はい

いいえ

おやつ た 食べすぎに ちゅうい ！ しょくじ
おやつを食べすぎに注意！食事の
すこ ときは少しずつでも、いろんな種類のも
の た を食べましょう。



よる
夜は、ぐっすり眠れる。

はい

いいえ

ねるまえ
ねる前に、テレビやゲームをしてい
ませんか？少しほんやりできる時間
をつくりましょう。

しゅうかん き かんちゅう
スマイル週間期間中です。

と く せいかつ
しっかり取り組んで生活リズムをととのえましょう。



9月9日は救急の日です。



自分でできるけがの手当て

けがをしたときに、まちがった手当てをしてしまうと、悪化して、なおりが悪くなったりすることがあります。正しいけがの手当てを知り、自分でできるようになるといいですね。特にこの5つはよくあるけがです。覚えておきましょう。

すりきず

きず口を水で洗い流しましょう。

どろをきれいに取り除かないと、ばいきんが入ってしまいます。



きりきず

ハンカチなどできず口をおさえて、血を止めましょう。きず口を心臓より高く上げると血が止まりやすくなります。



はなぢ

下を向いて、鼻をつまみましょう。上を向くと、血がのどに流れて気持ち悪くなってしまう。



たぼく (打った、ぶつけた)

打ったところを、氷などで冷やしましょう。打ったところを心臓より高く上げると、はれるのを防ぐことができます。



やけど

すぐに、水道水で冷やしましょう。洋服の上からやけどをしたときは、ぬがずに洋服の上から冷やしましょう。



9月9日は
救急の日



「9」が2つで「きゅう・きゅう」。9月9日は救急の日です。
救急というのは、けがや急病の応急手当てをすることです。