

ほけんだより 9月

(小学生用)

2014. 9. 4 富野小中学校保健室



季節の変わり目です。手洗い・うがいで感染症を予防しましょう！！

なが なつやす お とみの ぜんいん げん き かお とうこう がっき
長い夏休みが終わり、富野っこ全員が元気な顔で登校し2学期がスタート
しました。2学期は、しゆくはくがくしゅう りくじょうきょうぎたいかい がくしゅうはつびょうかいなど ぎょうじ
あります。みんなで ぎょうりよく しよく 目標に向けて じゅうじつ 充実した2学期を過ごしまし
よう。なつ つか が で やすい じき 時期です。まだ、あつ ひ が つづ 暑いですので、せいかつ
リズムを取りもどして、げん き いっぱい すご しましょう。



今月の保健目標 : 生活リズムをとりもどしましょう！

リズムチェック

毎日の生活を思い出して (はい・いいえ) に○をつけましょう。

朝早く起きている。

(はい・いいえ)



朝ごはんは毎日食べている。

(はい・いいえ)



食べた後は歯みがきをしている。

(はい・いいえ)



十分に運動をしている。

(はい・いいえ)



ゲームやテレビの時間を決めている。

(はい・いいえ)



9時まではねている。

(はい・いいえ)



「はい」が6つ

正しいリズムで過ごせていますね

「はい」が4～5つ

あと少し頑張ればリズムをもどせます。

「はい」が3つ以下

生活をがんばってみなおしましょう

ケガ予防 ここに注意しましょう！！

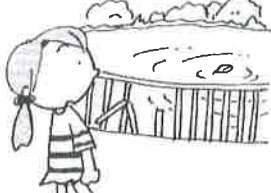
健康カレンダー

9月9日
救急の日



救急とは、急病やけがの応急手当てをすることです。大きな病気やけがだけでなく、すり傷や切り傷の手当ても「救急」の仲間です。まず、自分がけがをしたときの応急手当てをしっかりと覚えて、実行できるようにしておきましょう。

まわりのようすをよく見る



危険な場所はないか、危険なものはないか、まわりのものや人のようすをよく見て行動しましょう。

きまりを守る



「立ち入り禁止」「○○してはいけません」などは、みなさんを危険から守るための大切なきまりです。

動きやすい服装で



ひもやかざりの多い服や、サイズの合わない靴は、引っかかったり、転んだりして、けがの原因になります。

応急手当て
ここまでは
自分でしょう

すり傷
切り傷



水道の水で洗う

傷口についた汚れやばい菌を洗い流します。

血が
出ている



傷口にハンカチを
当て、強くおさえる

出血を止める、体の動きを助けます。

くじいた
突き指



水や氷で冷やす

痛みをおさえ、はれや炎症を少なくします。