

ほけんだより

2017・9・1

西和佐小学校・ほけんしつ

学校に、みんなの元気な声が帰ってきました。

夏休み中は、元気に楽しく過ごせまし

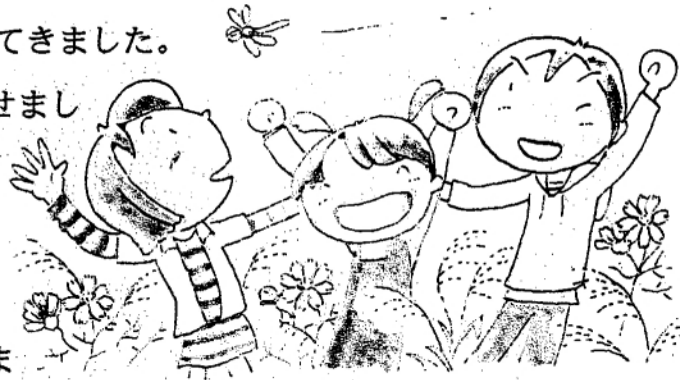
たか？

今日から2学期の始まりです。

いっぱい遊んで、いっぱい勉強

して、楽しく元気に2学期を過ごしま

しょう。



2学期も

早ね・早おき・朝ごはん でよいスタートを！！

9月は、昼間はまだまだ暑い日も多くからだも疲れやすいので、規則正しい生活を送るようにしましょう。特に、早ね・早おき・朝ごはんをこころがけてください。

朝・夕は少し気温も下がり、すずしくなってきました。寝冷えをしないように気をつけてください。

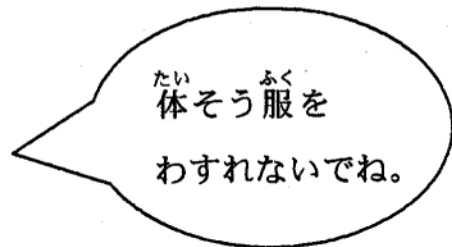
運動会の練習が始まります

暑い中での練習なので、お茶をたくさん持ってくるようにしてください。

くつや体操服の大きさがあっているかもチェックしてくださいね。

9月の保健行事予定

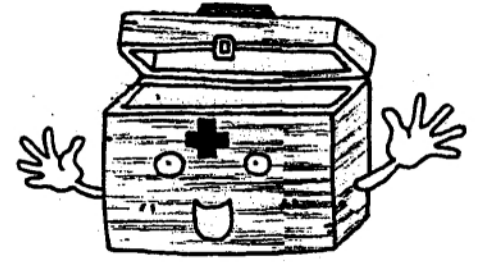
5日(火)	身体計測	5・6年
7日(木)	"	3・4年
8日(金)	"	1・2年



9月9日は救急の日です！！

自分でできる救急処置

洗う **押さえる** **冷やす** が大切！！



洗う

水道の水で、傷口についた砂や汚れを洗い流して、きれいにしましょう。

傷口でばい菌が増えるのを防ぐために大切です。



押さえる

血が出たときは、きれいなハンカチなどを傷口に当て、上から手でしっかりと押さえます。血を止める働きを助けるために大切です。

鼻血がでたときは、小鼻をしっかりとつまみましょう。



冷やす

足をくじいたり、つき指をしたときは、タオルにくるんだ氷などで冷やします。痛みをやわらげ、はれをおさえるために大切です。

やけどをしたときも、すぐに水で冷やしましょう。



おうちの救急箱の中身をチェックしよう。

もしもの時にそなえて、おうちの人といっしょに調べてみましょう。

- 薬の使用期限が切れていませんか？
- いつ開封したか分からない薬はありませんか？
- 体温計の電池が切れていませんか？

