

ほけんがより 9月

平成29年 天美小学校 ほけんしつ

なつやす あ しゅうかん ひさ すこ
夏休みが明けて、1週間がたちました。久しぶりにみるみなさんは、少し
にい ねえ き がっき ぎょうじ も
お兄さん、お姉さんになったような気がします。2学期も行事は盛りだく
さんです。「早ね・早起き・朝ご飯」で、たいちょう ととの じゅうじつ ひ す
体調を整えて充実した日を過ごし
てくださいね。

まいにちかなら すいとう も 毎日必ず水筒を持てきましょう！！

がつ はい すこ すず うんどうかい
9月に入って少し涼しくなってきましたが、運動会の
れんしゅう はじ あせ きかい おお
練習も始まり、汗をかく機会は多くあります。「のどが
かわかないから」「涼しいから」と油断せずに、こまめに
すいぶん ほきゅう すず ねっちゅうしょう ちゅうい
水分を補給して、熱中症に注意しましょう。



ふせ けがを防ぐ6つのポイント！！



- * すいみんを十分にとる (じゅうぶん)
- * 手足のつめを短く切る (てあし みじか き)
- * 朝ごはんをしっかり食べる (あさ た)
- * 準備運動をする (じゅんびうんどう)
- * 自分の足にあったくつをはく (じぶん あし)
- * こまめに水分をとる (すいぶん)



ケガをしたら



自分^{おう きゅう て あて}でできる応急手当

✕ やってはいけないこと

◎ やってほしいこと

すり傷^{きず}

グラウンドで
こけちゃった



- ・傷^{きず}についた砂やドロを手で強くはらう
- ・すぐに、ばんそうこうを貼る



- ・砂やドロを、お水でよく洗い流す



きり傷^{きず}

カッターナイフで
切っちゃった



- ・血^ちが出ていたら、なめる



- ・せいかつなハンカチで傷口をおさえる

しゅっけつ、おおとき
出血が多い時は
病院へ



つき指^{ゆび}

ボールが
あたった



- ・指^{ゆび}をひっぱる



- ・氷^{こおり}を入れたビニール袋^{あくる}などで冷やす
- ・となりの指とテープで固定

はれや痛みが
ひどい時は病院へ



さし傷^{きず}

木の小さな
とげがささった



- ・よこれた指^{ゆび}でつまむ



- ・毛^け抜きでつまんで抜く
- ・消毒をする

抜けないときや、
残ってしまった
ときは病院へ



さし傷^{きず}

さびた釘を
ふんでしまった



- ・家で消毒するだけ



- ・病院へ行く

はしやふう
破傷風の
危険があります



やけど

熱いお湯が
てにかかった



- ・氷^{こおり}を直接あてる
- ・すぐ薬をぬる



- ・すぐ水道水で冷やす

水は強くあてずに
やさしく



鼻血^{はな ち}

急に
でてきたよ



- ・上^{うへ}を向く
- ・首^{うし}の後ろをたたく



- ・あご^{あご}を引いて鼻をつまむ



目にゴミ

なにが
目に入った



- ・こすってみる



- ・まばたきをして涙で流す
- ・取れないときは、お水で流す



ねんざ

足を
ひねっちゃった



- ・痛い足を地面につけて歩く
- ・あたためる



- ・その場で安静に
- ・氷^{こおり}を入れたビニール袋^{あくる}で冷やす



おうちのかたへ

9月に入り、朝晩は過ごしやすい気候になりましたが、日中はまだまだ気温が高く、蒸し暑さも感じられ、熱中症の危険性も十分にあります。運動会の練習も始まり、体を動かす機会も多くなります。子どもたちが、毎日元気^{まいにちげんき}に学校生活を送れるよう、必ず朝食^{あさめし}を食べさせる、水筒やタオルを持たせる、帽子をかぶるよう声をかけるなど、引き続き熱中症対策にご協力いただきますようお願いいたします。