

9月ほけんだより

2022年9月 柏市立中原小学校 保健室

楽しかった夏休みもおわり、2学期がはじまりました。
元気で楽しい夏休みをすごすことができましたか？休
み中についつい夜ふかしや朝ねぼうをしてしまった人
はいませんか？



9月は学校の行事もたくさんあります。
元気にすごせるように、正しい生活のリズムに戻していきましょう！

生活リズムをたてなおしましょう



早ね 早おき



あさごはん



そとあそび

9月の保健行事

- 5日(月)5・6年生
- 6日(火)3・4年生
- 7日(水)1・2年生
- 8日(木)むつみ
- 15日(木)5年生 3D スコリオ(脊柱側弯症)検診

発育測定の日、体操服・ハーフパンツの準備をしてきましょう。髪の毛の長い女の子は、身長を測るときに髪の毛の結び目が頭の上にあると正しく測れないので、工夫して結んできましょう。



9月1日は防災の日です。日常の中にも、“突然の出来事”がひそんでいます。『いざ！！』というとき安心して動けるように、「避難場所はどこにしよう？」「防災用品は、どこに置こうか？」…普段からおうちの人と話をしておきましょう。



9月9日は救急の日です。みなさんはけがをしてしまったときに、自分でけがの手当てができますか？いざというとき、自分でできる手当ての仕方について知っておきましょう。

すりきず

すぐに水道水で傷口の土や汚れを洗い流します。汚れがなくなるまできれいに洗いましょう。



きりきず



きれいなハンカチなどで傷口を強くおさえて圧迫します。圧迫しながら傷口を心臓より高くあげると止血の効果も高まります。

だぼく・ねんざ・つきゆび

しっかりと冷やしましょう。

はなぢ

鼻のふくらんでいるところ(小鼻)をぎゅっとつまんで静かに下を向きましょう。

なかなか止まらないときは、鼻の上部を冷やすのも効果的です。

