

# 9月のほけんだより


2022. 9. 1

柏市立酒井根西小学校

おうちの人と読んでく  
ださい

夏休みは元気に過ごすことができましたか？9月9日は「救急の日」。学校にいるときや登下校中に、「これくらい大丈夫」という油断が、けがや事故につながってしまふことがあります。少しの心がけで防げるけがもあります。2学期も大きなけががなく元気に楽しく過ごしましょう。

## ○9月の保健行事○

ひ 日にち	こうもく 項目	たいしょうがくねん 対象学年	じゅんび ちゅういてん 準備・注意点
2日(金)	はついくそくてい 発育測定 	4・5・6年生	たいそうふく 体操服
5日(月)	はついくそくてい 発育測定 	たんぽぽ・ 1・2・3年生	たいそうふく 体操服
16日(金)	せきちゅうそく けんしん 脊柱側彎検診	5年生	たいそうふく 体操服

9月の保健目標

規則正しい生活をしよう



## 2学期も続けよう！感染症対策！

### こまめに手洗い



必ず予備のハンカチを  
ランドセルに入れておきま  
しょう！！

### こまめに水分補給



のどの乾燥を防ぐことがで  
きます。涼しくなっても水筒  
を持てきましょう。

### 家での健康観察



体調が悪いときや、家族が  
発熱しているときは家で休  
みましょう。

# 応急手当 はじめの一步



水で洗って、砂やよごれをとりのぞこう！



鼻をつまんで下を向こう！  
口でゆっくり呼吸してね。



流水で10分程度冷やそう！



～保健室からのお願い～

保健室で借りた保冷剤やタオルなどは、その日のうち(または次の日)に必ず返してくださいね。  
また、保健室は病院ではありません。学校以外でのけがの対応や、継続した手当て(「昨日のばんそうこうを貼りかえてください。」など)はできません。



## 気をつけて！

## ケガするかも!?



どうすればケガをしないか、考えてみよう

どうすれば自分も友だちもケガをしないか、考えてみよう

① \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

③ \_\_\_\_\_

④ \_\_\_\_\_

⑤ \_\_\_\_\_

⑥ \_\_\_\_\_

ポイントは…！



- ☒ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
- ☒ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
- ☒ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

みなさんが「面倒だな」と感じる決まり事にも、きちんと意味があります。また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら…」と思っていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。どうすればケガを防げるか、考えてみましょう。