

ほけんたより9月

2019.9.2
 柏市立酒井根西小学校
 おうちの人と読んでく
 ださい

9月9日は「救急の日」です。学校にいるときや登下校中、「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います。自分だけではなく、友だちにけがをさせてしまうことも……。少しの心がけで防ぐことができるけがもあります。二学期もけ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
3日(火)	はついくそくてい 発育測定 	ねんせい 4・5・6年生	たいそうふく 体操服
3日(火)	せきちゅうそく 脊柱側弯検診 	ねんせい 5年生	たいそうふく 体操服
4日(水)	はついくそくてい 発育測定 	ねんせい 1・2・3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



あぶない!
 そのケガ防げます!

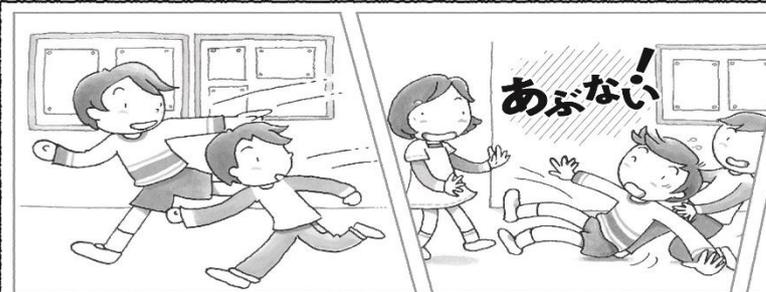


もしも かさの先が目に入っていたら…

かんがえてみよう
どうすればよかったのかな?

.....

.....

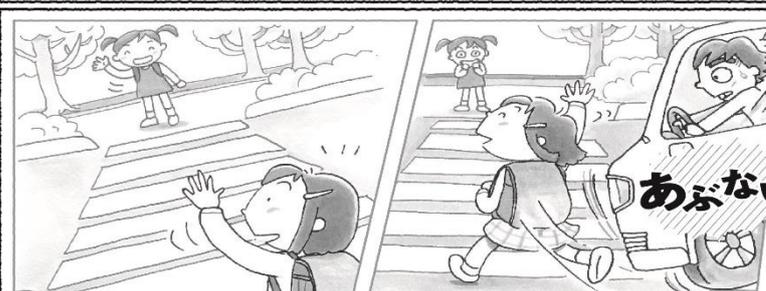


もしも ころんで頭をうっていたら…

かんがえてみよう
どうすればよかったのかな?

.....

.....



もしも 車がとまるのがもう少し遅かったら…

かんがえてみよう
どうすればよかったのかな?

.....

.....

おうきゅうてあて 応急手当 はじめの**いっぽ** 一歩

けがをしてしまったとき、保健室に来る前に自分でできることがたくさんあります。ぜひ覚えてやってみてくださいね。

① あらう

ころんですりむいた！（すりきず）



すいどう みず
水道の水で
よごれをきれいに
あらい落とそう。

めにゴミがはいった！



かお
顔をあらうように、
りょうて みず
両手に水をためて目
をつけてあらおう。
こするの**はだめ**！

② ひやす

やけどした！



すいどう みず
水道の水で
いた
痛くなくなるまで
ひやそう。

③ おさえる

はなぢ
鼻血がでた！



はな
鼻をつまんで、**すこした**
をむこう。
ち
血がとまるまで、すわ
って**あんせい**
して安静にしよう。

9月1日 防災の日は何をする？ **家族でチェック** ✓

自宅近くの避難場所は？

●地域で決められている避難場所まで、家族みんなで歩いてみよう。

非常時の連絡方法は？

●災害用伝言ダイヤル「171」が利用できます。

固定電話や携帯電話から録音でき、その録音を聞くこともできます。

☆ふだんでも体験できる期間があるので、家族で試してみよう。

●遠方の親戚などの連絡先をみんなで確認しておこう。

☆連絡の中継をしてもらえます。

