

ほけんだより

9月

下野市立石橋小学校
保健室



みなさん、夏休みは元気にすごしていませんか？
休み明けは疲れがでやすくなります。早ね・早起き・朝ご飯で生活リズムを
ととのえましょう。また、暑い日が続くので熱中症対策をしっかりとしましょう。



9月9日は「救急の日」



9月9日は、「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから救急の日と言われている。今回は、みなさんが自分でもできるけがの手当方法を紹介します。

○すり傷

転んで膝や肘から血が出てしまったとき、まずは傷口を水できれいに洗いましょう。洗わないと汚れやばい菌が残ってしまいます。血が出ている場合は、きれいなハンカチなどで押さえましょう。



○鼻血

鼻血がでてきたときは、軽く下を向いて鼻をつまみましょう。上を向いてしまうと血液を飲みこんでしまい、気持ち悪くなることがあります。



身体計測

2、3、6年・・・9/2（火）

1、4、5年・・・9/3（水）

夏用体操着の持参をお願いします。
髪型は、測定に支障のないようにまとめてください。（中央に結ばず、両脇に結ぶようお願いします。）



9月1日は防災の日です

地震・洪水などの災害は、いつ起こるかわかりません。また、8月～10月は竜巻の発生が多いそうです。

防災の日を機会に、ひなんの場所や防災グッズについて
おうちの人と話
してみましょう。

