

ほけんだより

れいわ ねん がつ たち いしおかし りついしおかしょうがっこう ほけんしつ 令和4年9月1日 石岡市立石岡 小 学校保健室 NO.5 ~ お家の方と読んでください~

夏の思い出とともに、体も心も一回り大きく成長したみんなと会えることを楽しみにしていました。朝晩は涼しくなりますが、日中はまだまだ暑さが厳しく、体調を崩しやすい季節です。休み明けは生活リズムも乱れやすくなっていますので、規則正しい生活を意識して、2学期も元気に過ごしましょう!

●規則正しい生活とは…

ほけんもくひょう

ぜんき 元気に うんどう 運動しよう。



あんぜんもくひょう安全目標

けがを防ごう。

がっきしんたいそくていょていひょう 2学期身体測定予定表

じっし び 実 施日		9月2日(金)			9月5日 (月)		
こう 校	時	1	2	3	1	2	3
がく 学	ah 年	1年	2年	3年	4年	5年	6年



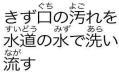
9月9日は「救急(99)の日」



9月9日は,「9」が2つ並ぶことから「数急の日」と呼ばれています。けがをしたときに,自分で簡単な手当をすることができますか?この機会に,応急であってあってある。

けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう!







並が出ているところ をキレイなハンカチ で押さえる



うつむいて小鼻を ギュッとつまむ



すぐに水道の水でよく冷やす

その けが もしかしたら防げたかも…

保健室には1日に10人前後けがをした人がやってきます。その中には、もっとこうしていれば防げたかもしれない…というけがもあります。行動する前についている。会社ができます。ない。 安全に生活していけるといいですね。

つつかりした 【例】よそ見しなから窓を閉めたら,指 がはさまった

ふざけていた 【例】掃除中, ほう きを振り回し, 短達 に当ててしまった ルールを破った 【例】 爺犬を走って いたら、 歯がり角で 人とぶつかった あわてていた 【例】遅刻しそうな ので走っていたら, つまずき転んだ

「注意一秒、けが一生」 という言葉があります。 少しの注意や心がけで けがを未然に防ぎましょう。



7つの「まちがい」をさがしてみよう!

答えは ^{ほけんしつまえ} ろうか **保健室前の廊下**

にあります。



