

ほけんだより 9月

三村小学校
No.6
令和5年9月

9月9日は救急の日。スポーツ前の準備運動、夜ふかしをしない、交通ルールを守る…。どれもケガの予防のために大切なことです。日頃からの心がけで、一人ひとりがケガを防いでくださいね。



今月の保健安全目標

- 規則正しい生活をしよう
- 汗の始末をしっかりしよう
- 運動や歩行時のけがに注意しよう

ケガをしやすくなる!?

慌てているとき

周囲の状況を落ち着いてみられるように、余裕を持って行動しよう。

油断しているとき

「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

疲れているとき

前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

9月の保健行事日程

日にち	ぎょうじめい 行事名	がいとうがくねん 該当学年	じかん 時間	ももの持ち物
9月6日(水)	身長・体重測定	1～3年生	8:10～	体操服 (半そで・半ズボン)
9月7日(木)		4～6年生		

4月の頃と比べてどのくらい成長したかな？
これまでの記録は、けんこう手帳に書いてあるので、確認してみてね！



打撲・ねんざ

冷やして安静にする

できるようにしよう
おうきゅうてあて
応急手当

すり傷

傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷

傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

やけど

痛みがなくなるまで、流水で冷やす



みなさんは応急手当の基本、「RICE」を知っていますか？
「RICE」って、給食にも出るごはんのこと…？
「RICE」については保健室前に掲示してあるよ。見てみてね！