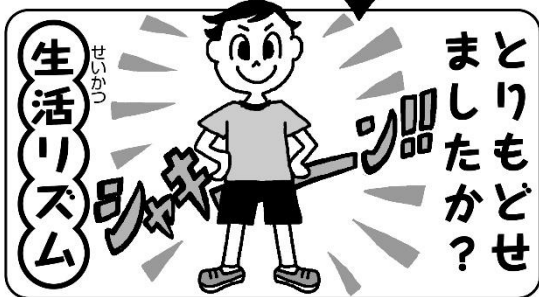


# ほけんごより 9月

佐野市立  
飛駒小学校  
保健室  
R1. 9. 2



夏休みが  
あわって...



夏休みが終わり、9月になりました。充実した夏休みを過ごすことができましたか？みなさんから夏休みの思い出話を聞くのが楽しみです。ぜひたくさん教えてください♪

また、今月は運動会の練習が始まるので、よく寝てよく食べて、水分補給をしながら体調を整えていきましょう。みんなで協力して、楽しい運動会になるといいですね！

## ★今月の生活目標 けがに気をつけよう★

9月9日は「救急の日」です。救急とは、急に病気になった人やけがをした人に手当てをすることです。飛駒小で多いけがの手当てを紹介するので、覚えておきましょう！



### すりきず(ころんだ)

傷口を水道水で丁寧に洗い、血がでている場合には、ガーゼで強く押さえて血が止まるのを待ちましょう。

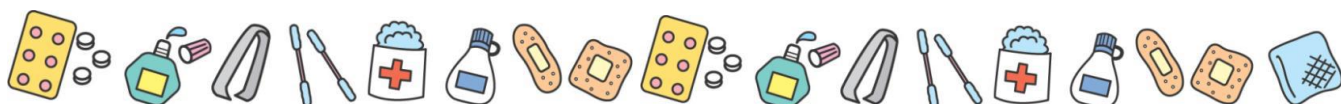


### だぼく(ぶつけた)

だぼくした場所を氷水などで冷やして安静にしましょう。手足をぶつけたときは、心臓より高くして休みましょう。  
※頭をぶつけたときや、痛みやはれがひどいときは病院へ行きましょう。

### ねんざ(ひねった)

だぼくと同じで、冷やして安静にしましょう。手足の場合は、心臓より高くして休みましょう。包帯などがあれば、固定して動かないようにしたほうがよいです。



# もうすぐ運動会！



ちようしょく  
朝食はからだのガソリンです。  
しっかり食べてパワーアップ！



あさ はいべん のう めざめ  
朝の排便は、脳からの目覚めの  
指令。毎朝の排便を心がけよう。



てあし つめ きり くつ ひもをし  
手足のつめを切り靴のひもをし  
っかり結んで、けがのないように。



じゅんびうんどう  
準備運動をして、からだのウオ  
ーミングアップをしておこう。

たい ちよう  
**体調をしっかりと  
整えて、運動会に  
そなえよう。**

なつちゆうしやうたいさく わす  
**熱中症対策も忘れずに！**




たいちよう わる おり うんどう  
体調の悪いときは無理に運動し  
ない。(先生に申し出る)



にゆうよく じゆうばん すいみん つか  
入浴と十分な睡眠で疲れをとる。



うんどう そなえ あせ ぼう  
運動にそなえ、汗ふき用タオル  
を準備し、汗の始末をしっかりと  
する。

## 保護者のみなさまへ

9月に入ると、運動会の練習を校庭で行います。長時間、外で活動していると、熱中症の危険が高まります。学校では十分配慮しながら活動していきませんが、御家庭でも練習の有無に関わらず、毎日の十分な睡眠と3回の食事をしっかりととり、体調管理をお願いいたします。(小学生は9～11時間の睡眠がよいとされています。)

また、お子さんと相談の上、十分な量の水分を水筒に入れて持参するようにしてください。お子さんの体調のための御協力をお願いいたします。