



ほけんだより9月

2019年9月3日(火)
丹波市小学校保健室

こころもからだもリフレッシュ

2学期のスタートなのに、疲れが抜けにくいぐったりさんはいませんか??

「眠たくても早起きからはじめる」「食欲がなくても朝ごはんを食べる」「ゆっくりお風呂につかる」

など、こころとからだをリフレッシュする方法を考えて、生活リズムを整えましょう。

まだまだ暑い日が続きそうです。大きなけがや病気がなく、2学期を過ごしてくださいね***



れいわはつ なかま 令和初 仲間とともに つっぱしれ

9月17日からは、いよいよ運動会の練習が始まります。

天気の良い日は暑くなるのが予想されます。今年の運動会を全力で楽しむために、体調管理には十分気をつけ

ましょう。規則正しい生活やこまめな水分補給がポイントです!

下のチェックの数が多ければ要注意! どうすれば良いのか、考えてみましょう!

チェック! けがのもと! ?

睡眠不足だ

体操服が
大きいか小さい
感じがする

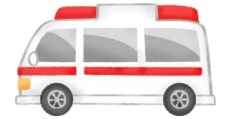
手・足の爪が
伸びている

暑さで
疲れている

朝ごはんを
食べていない

靴のサイズが
合っていない

9月9日は救急の日!



あなたは手当ての道具をいくつ知っていますか?

病気やけがをしたときの手当てには、いろいろな道具を使うことがあります。①～⑤の説明で使う道具を選んで、線で結んでください。

- | | | | |
|------------------------------|---|---|-----------|
| ① 体温を測るもの | ● | ● | A. ばんそうこう |
| ② 熱があつて寝にくいときに使うもの | ● | ● | B. AED |
| ③ 傷口をかばって守るもの | ● | ● | C. 体温計 |
| ④ 骨折やねんざをした腕を動かしたくないときに使うもの | ● | ● | D. 三角巾 |
| ⑤ 意識がなく、倒れている人の心臓の動きを正常に戻すもの | ● | ● | E. 氷まくら |

こたえ ①-C、②-E、③-A、④-D、⑤-B