

# ほけんだより



小城市立三里小学校  
令和元年9月2日  
保健室

## 9月の保健目標：けがを防止しよう

夏休みも終わり、いよいよ2学期がスタートしました。学期始めは、生活リズムがもとにもどらず、体調をくずす人もいます。体調をくずすことなく9月をのりきれるように、朝食をしっかりと食べ、十分な休養と睡眠をとりましょう。



## 9月9日は「救急の日」

9月9日は救急の日です。9月の保健目標ともつながりますね。みなさんはけがをしたときどのような手当をしていますか？運動会の練習が始まると、けがで保健室へ来る子も増えてきます。自分でできるけがの手当を少しずつ覚えましょう。こんなけがの時はどうするのかな？と疑問がある人は、いつでも保健室へ質問しに来てください♪

9月4日(水)は全学年

### 発育測定・視力検査

- ・体操服
- ・メガネ・コンタクト(持っている人)

わすれずに！

1学期からどのくらい体が成長したか楽しみですね\*



保護者の方へ

## 運動会シーズンの持ち物について

9月22日の運動会に向けて今週から練習が始まりますが、9月も熱中症に十分気をつけなければなりません。そこで、運動会に向けた熱中症対策として、次のものを持たせていただいてもかまいません。

- ・麦茶等に加え、経口補水液やスポーツドリンクを薄めたもの
- ・着替えやタオル

子どもたちの健康と安全を第一に考えたいと思います。ご協力、よろしくお願いいたします。

できるかな？

### 正しい応急手当

ころんですりむいた



Good

傷口の砂やドロを水でしっかり洗い流す

目にゴミが入った



Good

まばたきをして涙で流す  
とれないときは水で流す

鼻血が出た



Good

小鼻をつまんで下を向く

まだまだ熱中症に注意!

