

# ほけんだより 9月

第15号

おうちの人と一緒に読もう♪

2学期が始まりました。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず、「しんどいなあ」という人もいるかもしれません。そんなときこそ、がんばって早起きをして朝ごはんの時間を作りましょう。朝ごはんは毎日のエネルギー源です。しっかり食べて、2学期も元気に過ごしましょう。



## 休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝10分早く起きてみる



朝、バタバタしないよう前日に準備しておく



朝食後は出なくても便座に座ってみる



夜は早く寝る

### 地震だ! こんなときどうする?



#### 家にいるとき

すぐに机の下に入ろう。揺れがおさまっても一人で動かず、お家の人と一緒に行動しよう。



#### 学校にいるとき

教室や廊下の窓ガラスには近づかないで、先生の指示に従って落ち着いて行動しよう。



#### 登下校中のとき

家の塀や電信柱など、倒れそうなものから離れよう。ランリュックで頭を守ろう。

#### エレベーターの中にいるとき

全部の階のボタンを押して、止まった階で降りよう。閉じ込められたら、インターホンで助けを呼ぼう。



### 9月9日は救急の日



運動する前に準備運動をしたり、夜更かしをしなかったり、交通ルールを守ったりすることは、どれもけが予防のために大切なことです。でもそのお手伝いは、“救急のプロ”の先生でもしてあげられません。日頃からの心がけで、一人一人がけがを防いでください。

### 自分でできる! 応急手当 3つのポイント



#### ① 洗う

- + すり傷  
水道水で傷口の汚れを洗い流す
- + 目にゴミが入った  
水をためた洗面器でまばたきをして洗う



#### ② 冷やす

- + やけど  
痛みがなくなるまで流水で冷やす
- + つきゆび・ねんざ  
氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える



#### ③ 押さえる

- + 切り傷  
ハンカチなどを当てて止血する
- + 鼻血  
小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める



### ☆水筒持参をお願いします☆

水筒の中身は、運動会まで、スポーツドリンク・お茶・水とします。水筒だけで足りない場合は、500mlのペットボトルを持参してよいものとします。水筒に入れ替えて飲むものとし、ペットボトルは必ず持ち帰ります。

### おしらせ

身体測定があります。体育着を忘れずに持ってきてください。

8/31 (火) なかよし1・2・3  
4-1・5-1・6-1  
9/ 1 (水) 1-1・2-1・3-1



おうちの方へ  
こんなときは  
お知らせください

- 夏休み中にケガや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった
- そのほか、お子さんの体調で気になること

保健室の \_\_\_\_\_ まで、ご連絡ください。