

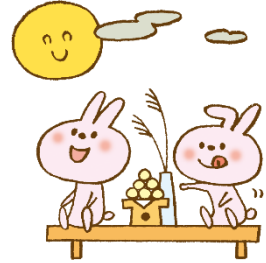


# ほけんだより

9月号

平成30年8月27日  
高松市立牟礼南小学校

夏休みが終わりました。お休みの間に楽しい思い出を作ることができたでしょうか。2学期が始まり、9月からは、ふだんどおりの学校生活が始まります。まだまだ暑い日が続いていますが、こまめに水分補給をし、食事や睡眠に気をつけて2学期も元気にすごしましょう！



## 9月の保健目標

生活リズムを整えよう！



みなさん夏休み中は規則正しい生活をする事ができましたか？お昼近くまで寝ていたり、夜遅くまで起きていたりした人もいられるかもしれませんね。休み明けは生活リズムが整わず、体調をくずしがちです。早寝・早起き・朝ご飯で、体を学校モードに切り替えていきましょう。

### スポーツの秋！ 食べもののおいしい秋！

●運動するときは● ●食べるときは●

- 手足のツメを切っておこう
- 準備体操はしっかりやろう
- 汗をかいたら、せいかつを洗い、タオルでふこう
- からだにあった服とクツを
- 水分をとるものも忘れずに！
- 旬の食べものをよくかんで食べよう
- えらんでみよう
- 食べすぎたら、からだをうごかそう
- バランスよく食べよう

モグ モグ

## 身体計測があります！

8月28日(火) 2-1 3-1

29日(水) 5-1

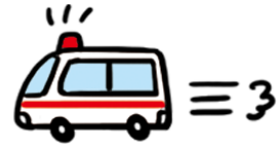
30日(木) 4-1 6-1

31日(金) 1-1 4-2



身体計測当日はポニーテールや頭の上で髪の毛を留める髪型は控えましょう。

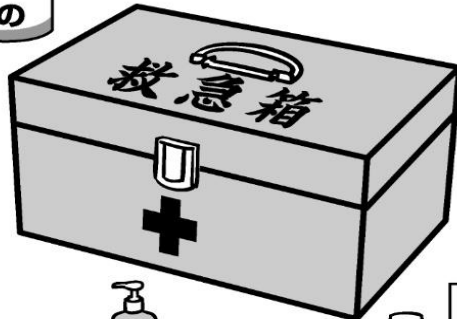
# きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日



<<<< おうちの「救急箱」を✓(チェック)しましょう >>>>

## そろえておきたいもの

- ばんそうこう
- ガーゼ
- ほうたい
- 包帯
- はさみ
- たいおんけい
- 体温計
- つめきり



## あると便利なもの

- ピンセット
- 医療テープ
- 毛ぬき
- だっしめん
- 綿棒
- さんかくせん
- 三角巾

きゅうきゅうばこ  
救急箱は小さなお子さんの手が届かないところに!

- しょうどくやく
- 消毒薬
- きすぐすり
- 胃腸薬
- ずつうやく
- 頭痛薬
- げねつやく
- 解熱薬
- いちようやく
- 胃腸薬
- げり
- 下痢どめ

## くすり

- かゆみどめ
- むし(虫さされ)
- その他

くすりの使用期限は大丈夫ですか? 新しく使うときは、使い始めの日付を書いておきましょう。

## ケガの手当て 自分でできることは?

それぞれのケガの手当てとして正しいものを線で結んでみよう!

### すり傷

転んだときなどにできる。傷口に土がついていることも多い。

### 切り傷

ナイフやガラスなどで皮ふを傷つけたときにできる。

### ねんざ

関節やそのまわりをひねったり、くじいたりすること。



①: すり傷ができたときに、まずは水で洗い流す。②: すり傷ができたときに、土やゴミをとるために、まずは水で洗い流す。③: 切り傷ができたときは、血を止めるために清潔な布や包帯を傷口に貼る。

けがをした部分が汚れている場合は、水できれいに洗ってから保健室に来てください。少しみるけどがんばって! また、保健室に来るときは担任の先生または授業の先生に伝えてから来てください。自分で伝えられないときは、お友達に伝えてもらいましょう。

