

ほけんだより 9月

平成28年9月号 岸和田市立城北小学校

楽しかった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。

今年の夏はとて暑かったですね。みなさん元気に過ごせましたか？

9月になってもまだまだ暑い日は続きそうです。熱中症に注意しましょう。

9月の保健行事

2測定（身長・体重）があります。

5・6年生 2日（金） 3・4年生 5日（月） 1・2年生 6日（火）

たの 楽しい うんどうかい 運動会にするために

運動会の練習が
はじまります



★こんなことでケガはふせげます★

・規則正しい生活を心がけよう！

・しっかり栄養をとろう！

（朝ごはんは必ず食べよう）

・爪はしっかりきっておこう！

・練習中はふざけないでしんけんに！

・準備体操をしっかりと！

・しっかり水分補給を！！

9月9日 救急の日

こんなケガや事故が起きています！

●耳や鼻にものをつめない！

おもちゃのピストルの玉、ピース、ボタン、豆類、砂、昆虫などをつめて、病院にいかなければならないことがあります。



●お風呂で遊ばない！

お風呂で遊んでいて、すべったり、転んだりして、ケガをすることがあります。溺れることもあるので、お風呂で遊ばないようにしましょう。



●やかんやなべにさわらない！

家で起こるやけどの半分は、台所で起こっています。



●公園の遊具の遊び方を守る！

遊具を使っていて、転んだり落ちることが、よくあります。遊び方を守りましょう。



ここまでは自分でできる！ ケガの手当て！

すり傷ができたとき



水で洗う

鼻血が出たとき



小鼻をつまんで
下を向く

やけどをしたとき



すぐに水で
冷やす

※ケガがひどいときは先生がおうちのの人に言いましょう。

ケガの手当てで注意すること

●血を止めるときに、ティッシュペーパーを使わない。

…傷口に細かいゴミが残ることがあります。

●やけどのとき、水ぶくれはつぶさない。

…やけどのときは、流水で冷やすのが正しい方法です。水ぶくれをつぶすとばい菌が入る原因となります。

●突き指をしたとき、引っぱったり、も

んだりしない。

…突き指をひっぱると、痛みやはれを悪化させる原因となります。



おどろきのはこばとき!!

◆人の話をよく聞いていないとき

気をつけなければならないことや、危険な場所などについての話を聞きのがすかもしれません。



◆疲れているとき

注意力がなくなったり、からだがかたく動かさなかったりします。



◆あわてているとき

まわりのようすに目がいかなくなります。時間のゆとりを大切に。急に雨が降ってきたときなどは、まわりの人や車もあわてているので、気をつけて。

