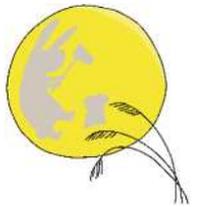


ほけんだより 9月

泉小学校保健室
令和7年9月2日
No.8



9月の保健目標 生活リズムを整えよう!

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。楽しい思い出がたくさん作れたでしょうか？夏の疲れを残さないよう、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、2学期も元気いっぱいにご過ごしましょう。また、夏休み後半からの「いずみ元気っカード」は取り組めたでしょうか？少しずつ学校のある日の生活リズムに戻していきましょう。まだしばらく暑い日が続きます。9月も熱中症に十分気を付けて過ごしましょう。

まだまだ暑い日が続きます...

がんばりすぎないで休憩もとろう!

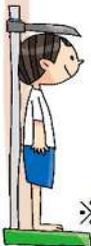
まだまだがんばれる~

鼻降口にウォータークーラーが設置され、冷たい水が飲めるようになりました！水分補給をしてくださいね。

運動中はこまめに水分をとろう!



身体測定・視力検査があります!



	2限	3限	4限
9月4日(木)	1年	6年	2年
5日(金)	3年	5年	4年



※めがねを持っている子は持って来てください。

9月9日は「救急の日」

けがをした時の簡単な手当てができますか？水道の水で傷口を洗うなど、自分でできる手当てを覚えておきましょう。



こんなとき◎自分でできる◎応急手当て

ひざをすりむいた



水で洗ってキズくちの汚れを落とそう

はなちが出た



下をむき、鼻の上の部分**を強くおさえよう**

カッターで手を切った



せいのけつなハンカチなどでキズくちをおさえよう

目にゴミがはいった



洗面器にはった水で目をパチパチしよう

つきゆびをした



つめたい水が氷で冷やそう

★自分でできないときは、先生やおうちの人へ



9月1日防災の日

日本は、地震や津波、台風など自然災害の多い国です。災害にそなえて、避難訓練などを行ないます。1923年のこの日に関東大震災が起きたことから、9月1日が「防災の日」になりました。

9月9日救急の日

「9」が2つ重なるので「きゅうきゅうの日」です。転んですりむいたり、カッターで手を切ったりしたとき、やけどをしたとき、自分で簡単な手当てができるといいですね。