

ほけんだより 9月号



美川小学校 保健室

2020.9.8 発行

おうちの方と一緒に読んでください♪

運動会の練習が始まり、疲れがたまっていますか。毎日みなさんが南中ソーランを踊っている姿や、応援練習をしている姿を見ることができてうれしい反面、熱中症や感染症が心配な日々です。こまめな水分補給・手洗いをして、自分の体調を管理しましょう



9月9日は救急の日 いくつ分かるかな？9のチェック！

ケガをしたときは



- 1 あおむけに寝る
- 2 首の後ろをたたく
- 3 下を向いて鼻をつまむ



- 1 氷で冷やす
- 2 傷口をハンカチなどで押さえる
- 3 そのままばんそうこうを貼る



- 1 冷却シートを貼る
- 2 すぐに水で冷やす
- 3 アロエをぬる



8以上 ばっちりいい感じ！
友だちにも教えてあげよう

5~7 もう少し！
まちがったところを見直すと、
もっとパワーアップするね

4以下 もう一度チャレンジしてみよう！
次はパーフェクトかも？

もしものときは



- 1 軽く肩をたたいて呼びかける
- 2 大きく揺さぶって反応をみる
- 3 知らないふりをする



- 1 脳を刺激して意識を戻す
- 2 筋肉を刺激して体を動かす
- 3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す



- 1 左胸
- 2 真ん中
- 3 右胸

こたえ 1 3 2 2 3 2
4 1 5 3 6 2
7 3 8 1 9 3

救急車のことは



- 1 110番
- 2 117番
- 3 119番



- 1 8.7分
- 2 16.2分
- 3 20.3分



- 1 500台
- 2 3,200台
- 3 6,300台



運動会に向けての約束

たっぷりすいみん



しっかり朝ごはん



つめを短く切る



サイズの合った
はきなれたくつをはく



こまめに水分補給



準備運動はしっかり



ムリはしない



汗はこまめにふく

