

# 9月のほけんだより

下東条小学校  
ほけんしつ  
2022. 9. 1

長い夏休みが終わり、みなさんの笑顔と元気な声が学校に戻ってきました。しばらく会わない間に心も体も少し大きくなったみなさんが、ちょっとまぶしく感じられます。

2学期もみなさんの楽しみにしている行事が待っています。残暑が厳しく、体の調子を整えるのが難しいスタートですが、「早寝・早起き・朝ごはん」で乗り切りましょう。



8月31日（水）～9月6日（火）の7日間

**下東条っ子生活いきいきてんけん表**を行います。

「夏休みモード」から「学校モード」へ★  
よいスタートが切れるように、自分の生活を見直しましょう。

提出期日 9月8日（木）



**9月9日は救急の日**

どうして  
けがをしたのかな？  
けがをしたときがチャンス！次はどんなことに注意すればいいのか考えてみましょう。



「救急」とは、急病やけがの応急手当をすることです。大きなけがだけではなく、すり傷やきり傷の手当てでも「救急」の仲間です。まず、自分がけがをしたときの応急手当をしっかりと覚えて、手当てができるようにしておきましょう。

## 自分でできる 手当てのキホン



傷口についた砂や汚れを洗い流す。



ビニール袋に入れて氷などで冷やす。



清潔なハンカチなどで傷口をおさえる。

## 迷路でチャレンジ!!

### 応急手当て・けが予防の基礎知識

選んだ答えの方向に進みます。

正しい答えを選べると早くゴールできるよ。



**すりむいたときの応急手当ては？**  
A：水道の水で洗う。  
B：すぐに、ばんそうこうを貼る。

**運動の前の準備運動は…**  
A：しっかり体を動かしておく。  
B：疲れるので、適当に。

**目にゴミが入った。どうする？**  
A：水で洗い流す  
B：こすって取る。

**つき指をしたら…**  
A：氷水で冷やす。  
B：引っぱる。

**運動をしないほうがよいのは？**  
A：めんどくさいとき  
B：熱があるとき

**熱中症を防ぐには？**  
A：まとめて水分をとる。  
B：少しずつ、何回も分けて水分をとる。

**GOAL ゴール**

まちがえたところは、見直しておきましょう!!