

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)



「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

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。



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・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。



まちがえたところは、見直しておきましょう!!