

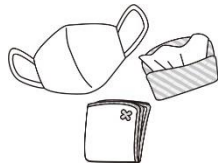
# ほけんだよ9月

かどましりつすなごしょうがっこう  
門真市立砂子小学校  
ほけんしつ  
保健室 第9号  
2022.9.12(月)

あつかった8がつくらべるあさばんすずしいひ  
とても暑かった8月と比べると、朝晩と涼しい日がふえてきました。しかし、日中はまだまだ暑いですね。気温の差が大きくなると体調をくずしやすいです。服そうで上手に調節しましょう。手洗いや早寝・早起き・朝ご飯をしっかりと、元気に過ごしましょう。

## 【保健委員会でマスクケースをつくりました!】

うんどうかいれんしゅうはじまりますく  
運動会の練習が始まり、マスクをなくしてしまう人がふえています。外で遊ぶときや、運動会の練習でマスクをはずした時は、マスクケースに入れておくと、落とすこともないの安心です。みなさん大切に使用してくださいね。  
はんかちていっしゅまいにちせい  
ハンカチやティッシュも、毎日清けつなものを持ち歩きましょう!



## 【安全について考えよう!】

あんぜん かんがえよう  
9がつあんぜんかんけい きねんび  
9月は安全に関する記念日が2つあります。防災の日(1日)と救急の日(9日)です。この機会に安全について考えましょう。



### 9月9日は救急の日



たいふう おおあめ じしん  
台風や大雨、地震などは、いつおこるかわかりません。もしもの時のために、学校でも避難訓練をしています。「避難するときはどこへ行くか(どの道をとるか)」「防災グッズは準備してあるか」お家の人と確認しておきましょう。

かんたん けが てあて おぼえて  
そして、簡単なケガの手当を覚えておきましょう!ケガをしたときは、先生や大人に伝えることも大切です。

すり傷ができた!



よごれを洗い流す



鼻血が出た!



鼻をつまんで下を向く



指をきった!



ハンカチ等でおさえる



やけどした!



流水で冷やす



ケガをして保健室に来るときは、  
「いつ」  
「どこで」  
「どこが(痛いところ)」  
「どうなった」  
かを教えてください。



## 運動するとき チェックしよう かきくけこ

かみ(髪)はまとめておこう

きつてあるかな?  
手足のツメ

くつのサイズは  
合っている?

ケガ予防の  
準備運動

こまめに水分  
忘れずに



けがをふせぐために、爪は一週間に一度は切りましょう。くつは、サイズの合ったはき慣れたものを使いましょう。

また、普段から  
「廊下は走らずに歩く」

「物は大切に使う」

「まわりの人のことを考える」

ことが、ケガの予防にもつながります。

みなさんで心がけて、ケガなく運動会をおかえしましょうね。

