

ほけんだより 9月

令和6年9月2日
城北小学校 保健室
No.5

9月の保健目標

けがをふせごう

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックスマethodを
試してみよう

自分でできる応急手当 してる？ てあてのしかた

ころんでしまったり、ぶつかってしまったり…、けがは突然起こります。あわてないよ
うに、自分でできる手当を覚えておきましょう。

すりぎず 水道の水で洗い流す



つき指 動かさないで冷やす



はな血 すわって、小鼻をつまむ



《こんなときは病院へ》

砂や泥のよごれが取れない・傷が深い(大きい)・出血が続く・化膿している・動物に咬まれた

1学期に実施した健康診断で病気や異常の疑いがあり、夏休み中に受診を
済まされた場合は、「結果のお知らせ」を学校へ提出してください。

