

ほけんだよい



平成25年 9月 栃木市立皆川城東小学校

みなさん、夏休みは元気に過ごせましたか？まだまだ暑い日が続きます。

体調に気を付けて、規則正しい生活で過ごしましょう。



夏休みあけの生活チェック

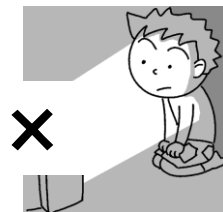
□朝、気持ちよく目がさめますか？

□ごはんをおいしく食べていますか？

□おなかの調子はいかがですか？

□1時間目から、頭や体がしっかり動いていますか？

□夜ふかしをしていませんか？



これから楽しい行事がたくさんあります。

からだのスイッチを学校モードに切りかえて、元気に過ごしましょう。

9月9日は救急の日



「9」が2つ重なるので「きゅうきゅうの日」です。転んですりむいたり、カッターで手を切ったりしたとき、やけどをしたとき、自分で簡単な手当ができるといいですね。

3つの「ない」を覚えよう

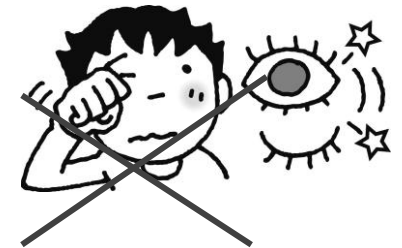
●動かさ「ない」

ケガをしたところは動かさず、安静に。
関節の曲げのばしをするのも、ケガの直後は×。



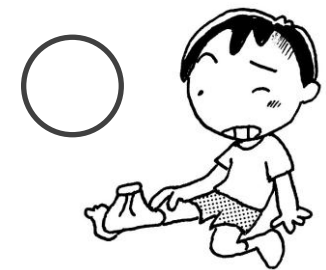
●こすら「ない」

スリ傷についた砂を、こすってとらない。
目にごみが入ったときも×。
水で洗い流そう。



●あたため「ない」

ケガをした直後は、冷やすことが大切。
ねんざをしたときも、まずは、冷やすこと。



今月の保健行事

9月4日（水）身体計測 上 学年 2～4校時

9月5日（木）身体計測 下 学年 2～4校時

9月18日（水）心臓検診 4年生 9：00～

