

ほけんだより



平成26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。

体調に気をつけて、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？



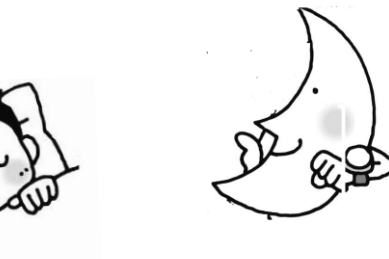
□ごはんをおいしく食べていますか？



□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。

●すり傷ができたとき

水で洗う



傷口についた汚れや

ばい菌を洗い流します。

●鼻血が出たとき

小鼻をつまんで下を向く



●やけどをしたとき

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



でんち 電池をチェック



急に停電して、真っ暗になったとき、懐中電灯があると安心です。また、学校の行き帰りで、だれかに助けてほしいできごとがあったときには、防犯ブザーが役立ちます。

しょっちゅう使わなくても、時間がたっていると、電池が切れて使えないことがあります。明かりがつかなくなったり、音が鳴らなくなったりして、必要という時に使えない・・・ということにならないように、ときどき電池のチェックをしておきましょう。

今月の保健行事

9月3日（水）身体計測 上 学年 2～4校時

9月4日（木）身体計測 下 学年 2～4校時

9月5日（金）心臓検診 4年生 10：40～

