ほけんだより　9月

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？

□おなかの調子はいいですか？

□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つ重ねるので「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

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。明かりがつかなかったり、音が鳴らなかったりして、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～