

# ほげんだより

2015.9.2  
新条小学校 保健室

9月9日は  
きゅうきゅう ひ  
救急の日です!



おうきゅうて あ  
応急手当て  
  
ここまでは  
じぶん  
自分でしよう

すり傷  
きり傷



すいどう みず あら  
水道の水で洗う  
  
きずぐち よご  
傷口についた汚れや  
ばい菌を洗い流します。

ち  
血が  
で  
出ている



きずぐち  
傷口にハンカチを  
あ つよ  
当て、強くおさえる  
  
しゅっけつ と からだ  
出血を止める、体の  
はたら たす  
働きを助けます。

くじいた  
つ  
突き指



みず こおり ひ  
水や氷で冷やす  
  
いた  
痛みをおさえ、はれ  
えんしょう すく  
や炎症を少なくします。

継続は力なり!



けんこう つづ せいかつしゅうかん  
健康のために続けてほしい生活習慣

はやね・はやおきや、バランスの良い食事だけ  
じゃない! 次の4つも続けてほしいな★☆

手洗い・うがい



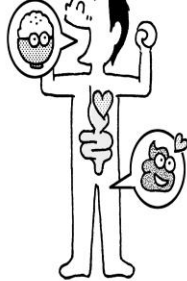
病気の予防が基本です!

歯みがき



1日1回は  
鏡を見てみがこう!

食べて、出す



快食・快便はココロと  
カラダのスッキリのもと

笑顔であいさつ



笑う門には福来たる!

まだまだ暑い!!

ねっちゅうしょう き  
熱中症に気をつけて!



あせをふきとろう!!

- 下着を着ると、あせを吸って、ベタつかない
- すぐに乾く素材の下着だと、涼しい
- あせふきタオルでしっかりふきとる
- あせをかいたら水分補給もわすれない

★3日から2計測をおこなっていきます。自分の測定する日を確認して、

体そう服をわすれないようにしてください。女の子は髪型にも気をつけてね!

