

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
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



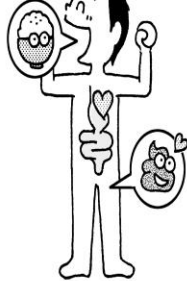
病気の予防が基本です!

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!

