

はにかんだより

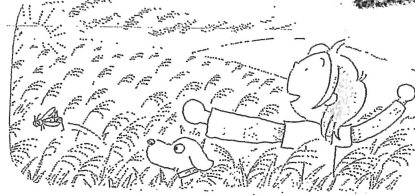
河根小中学校
保健室
2026. 8. 25

9月9日 救急の日
自分でできる応急手当

3つのポイント

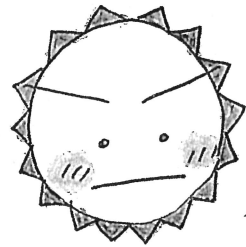


なつやす 夏休みが 終わりましたね。 夏休みは ゆっくり すごせましたか。 まだまだ 暑さの 残る 日 が 続きます。 体が なるまで ハシ 疲れやすかったり 気分が のらな かったり する と思いますが 無理を せず 自分の ペースで がんばり しょうね。



ねっちゅうしょう
熱中症に
ならないために

運動会練習もはじまります
タオル・水筒
忘れずに



夏の疲れをとるために

毎日 元気に すごせるように

生活リズムを ととのえる ことから 始めましょう

8/26(水)~9/1(木) 2回目の 生活リズムチェックを します

暑いから シャワー だけと 言わずに
ぬるめのお風呂に
ゆっくり
つかり しょう



寝る前は
スマホを
見るのは
やめ しょう

朝日を
あび しょう



朝も ギリギリまで
寝て いたい ところ ですが
余裕を もって 起き しょう

暑くて 食欲も
落ち ぎみ...
でも、朝食は 必ず
食べ しょう



1. あらう



傷口についた 砂や 汚
れを 洗い 流 します

2. ひやす



ぶつけた、かゆい ところ
など 流水や 氷で
冷や します

3. おさえる



きれいなハンカチやガーゼ
などで 傷口を おさえて
血を とめ ます



ケガをしやすいのはこんな時です

あわてている時



あわてず、時間に 余裕を
もって 行動 しょう

油断している時



「あぶないかもしれない」と
考えて 安全確認 しょう

疲れている時



前日の 疲れを 残さ ない
ように 睡眠を とり しょう

これからの予定

8/26(水)~31(月)

身体測定、視力検査 (めがねを 忘れ ずに)

8/26(水)~9/1(木)

生活リズムチェック (2回目)

9/1(木) 歯科検診、ブラッシング指導 (歯ぶらしを 忘れ ずに)

