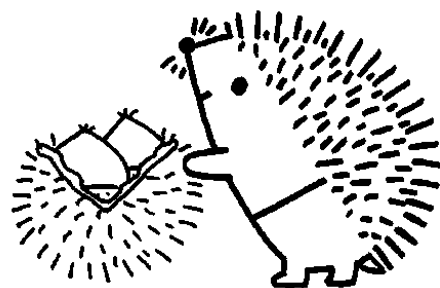


# ほけんだより

～ひとようちのひとと読みましょう～ 9月



れいわ ねん がつ おおさか さやま しりつみなみだいに しやうがっこう ほけんしつ  
令和2年9月 大阪狭山市立南第二小学校 保健室

みじか なつやす お短い夏休みが終わりました。みなさんは、どのようにす過ごしましたか？ゆっくりとゆっくりと心と体こころ からだを休めることはできましたか？また、なつやす ちゆう はなし き夏休み中のお話を聞かせてくださいね！

2学期がスタートしましたが、ひるやす ねっちゆうしやう あつ きけん ひ おおお昼休みは熱中症の暑さレベルが「危険」の日が多く、なかなか外に出ることができませんでしたね。それでも、きやうしつ あそ教室で遊んでケガをすることがほとんどありませんでした。そと あそ外で遊ぶことが出来なくても、じやうす きやうしつ す上手に教室で過ごすことができているんだなあかんしんと感心しています。早く、はや あつ す暑さが過ぎ去り、みなさんがあんしん安心して外で遊べる日そと あそ ひがくることを願っています。



## 3つのスイッチおんON！で元気げんきいっぱい！

なつやす がつき せいかつ き か夏休みから2学期への生活の切り替えがうまくできていますか？

3つのスイッチをONにして心も体もスッカリおん過ごしましょ！

### ①おきる

スイッチをON！

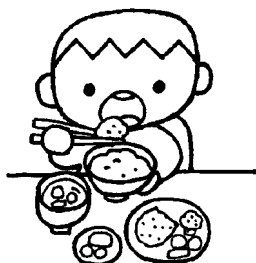


はやねはやお早寝早起きしましょ！

「えい！」と起きて太陽の  
お たいやう光をあびると体からだの中なかから  
ひかりパッチリと目めが覚さめます。

### ②たべる

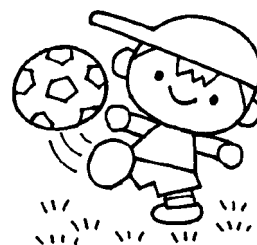
スイッチをON！



あさ朝ごはんをしっかりと食た  
べると、あたま からだ えいよう とど頭と体に栄養が届  
いて勉強べんきやうに集中しゆうちゆうできま  
す。

### ③うんどう

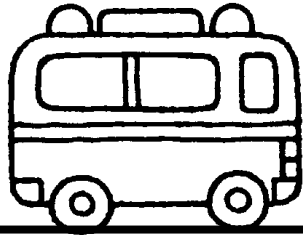
スイッチをON！



からだ うごおもいきり体を動か  
そう！そうすると夜は、  
ぐっすり眠ねむることができ  
ます。

# ケガの

# てあ 手当てクイズ



【問題1】運動場で転んでしまい…すり傷が！保健室に来る前にすることは？

- ① なんにもせずに、とにかく急いで保健室へ
- ② 水できれいに洗い流す
- ③ ティッシュで傷口をおさえる

【問題2】勉強をしていたら鼻血がでた！どうすればよいでしょうか？

- ① 下をむいて鼻の両側をつまむ
- ② 上をむいて首をたたく
- ③ ティッシュを丸めて鼻につめる

【問題3】給食中、うでにスープをこぼしてやけどしてしまった！

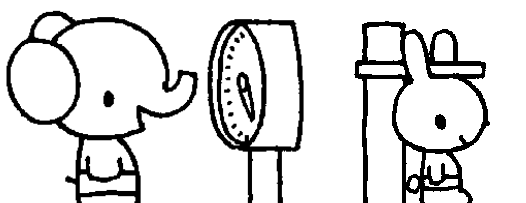
- ① 息を吹きかけて冷ます
- ② すぐに水道水で20分ほど冷やす
- ③ シップを貼る

問題1の答えは②です！すり傷には土や砂、目には見えないゴミやばい菌がついています。まずは水道の水できれいに洗い流しましょう。

問題2の答えは①です！ティッシュを鼻につめると傷口が広がって、血が止まりにくくなります。必ず下をむいて鼻の両側をおさえて血が止まるのを待ちましょう。

問題3の答えは②です！やけどをしたときには、水道水でしっかりと冷やすことが大切です。やけどの範囲が広いときや、痛みがなかなかおさまらないときは病院へいきましょう。

2学期にも、二測定（身長・体重）をします！



14日 (月)	…	1-1、1-2
15日 (火)	…	1-3
16日 (水)	…	2-3、3-2、3-3
17日 (木)	…	2-1、2-2、3-1
18日 (金)	…	4年生 全クラス
24日 (木)	…	5年生 全クラス
25日 (金)	…	6年生 全クラス