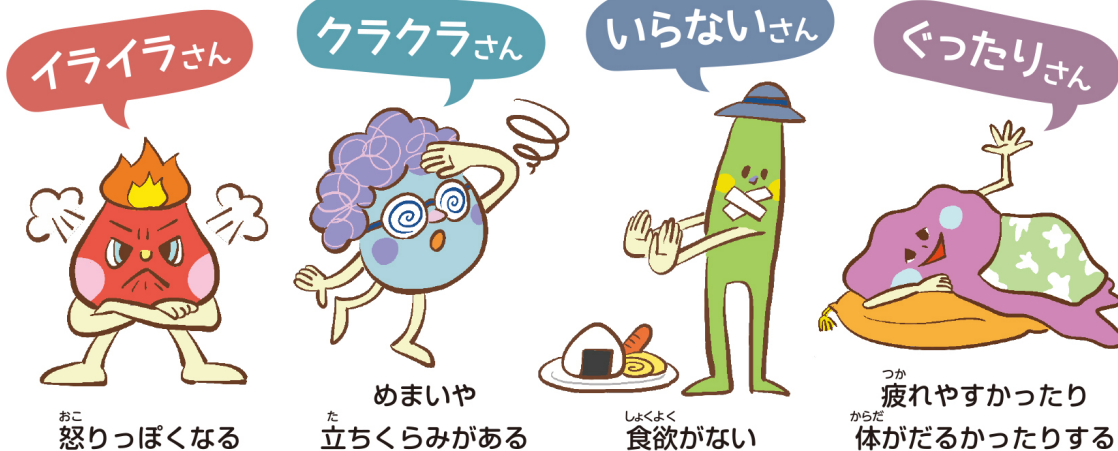




2025年（令和7年）9月1日 大阪市立弘済小学校 ほけんしつ



夏バテさんたちに注意



みなさんのところには
夏バテさんは
来いませんか？

運動会に向けて体調を整えていきましょう

きちんと3食食べて
栄養をとる

軽い運動
をする

よく眠って
疲れをとる

2学期が始まりました。暑い日がまだまだ続きますが、休みモードから学校モードに切り替えて、けがなく健康に過ごして行きましょう。

さて、今月末には運動会があります。これから当日に向けての練習が毎日続いていきますので、体がだんだん疲れてくるかと思います。こまめな水分補給はもちろんですが、毎日の食事・睡眠が大切になってくるので、ぜひ意識してみてくださいね。

自転車、のこんな乗り方を していませんか

自転車でも危険な運転は、
自分や周りの人のケガ、命の危険に
つながることも。



イヤホンを
つけて運転



無灯火
運転

応急手当 何のためにするの？

ほ うっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？ と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事な一歩です。

すぐに正しい手当てをすれば、バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることにつながります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。

だからこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当てをしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。

