

ほけんだより 9月

2014. 9. 2
No. 5
大阪市立内代小学校



9月のほけんもくひょう

けんこうな せいかつ 生活リズムを とりもどそう

せいかつ
生活リズムをととのえるには...

はやね
早寝!

はやあち
早起き!

あさ
朝ごはん!

く(きゆう)がつこの(きゆう)が
9月9日

きゆうきゆう
救急の日

AED

がっこう
学校のここに
ほけんしつ いりぐち みぎがわ
保健室の入口の右側

いざというとき思い出して!

おうきゆうであて
応急手当

ほけんしつ
保健室へ行く前に

できることはなにか?

すり傷
きり傷

すいどうすい あら
水道水で洗う

はなぢ
鼻血

ふんいじょう はな
5分以上、鼻をつまんで下を向く

とまらなければ



てまど うんどう たいせつ
適度な運動も大切。
スポーツするときにはこんな
ところにも気を付けよう!

かみ うごきやすいように、
かみ
髪はまとめておこう

つめ ●手足とも
につめは短く切
っておこう

くつ ●自分のサイズに
あつ
合ったくつを履こう

あそび 通気性
がよく、伸縮
性のある素材
のものを着用
しよう

したぎ あせす
と
下着は汗を吸い取って

あぶら
肌の中の温度を下げます

ざんしょ
残暑がまだまだ続きます

ねっちゅうしょう
熱中症には気を付けて

すい どう
こんなとき、まずは水道へ**ゴー!**

すりむいた

やけどをした

め 目にゴミが入った

きずぐち よごれ つち すな
傷口の汚れ(土や砂など)を
あら なが
洗い流す

みづ なが
水を流しながら、よく冷やす
(水道の水は直接あてないようにする)

みづ ためた洗面器に
水をためた洗面器に
かお
顔を付けて、まばたきをする