



# 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

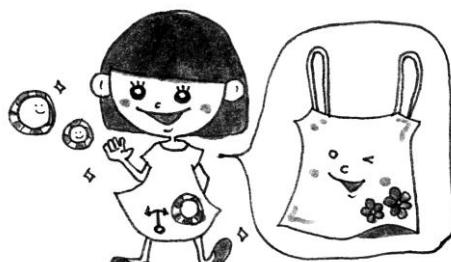
けんこうな  
せいかつ  
生活リズムを  
とりもどそう



適度な運動も大切。  
スポーツするときはこんな  
ところにも気をつけよう！



下着は汗を吸い取って



服の中の温度を下げます

残暑がまだまだ続きます

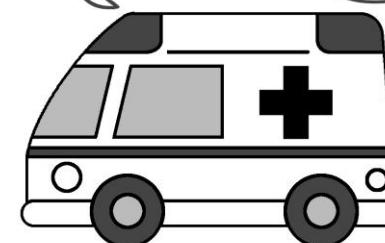


熱中症には気をつけて



9月9日

救急の日



学校のここにあります

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！

応急手当

保健室へ行く前に  
できることはないかな？



こんなとき、まずは水道へゴー！

すりむいた



傷口の汚れ(土や砂など)を  
洗い流す

やけどをした



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)

目にゴミが入った



水をためた洗面器に  
顔をつけて、まばたきをする