



ほけんだより♪ 9月

令和7年9月
大阪市立清水丘小学校

やす 休みモードから 学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝10分早く
おきてみる



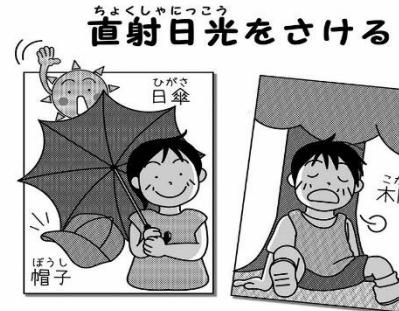
あさ、朝、バタバタしないよう
前の日に準備しておく



ちょうしょくごで朝食後は出なくとも
便座にすわってみる



すいみんじかんは大事
夜は早く寝る



ちょくしやにっこり
直射日光をさける

熱中症に注意!



はげ 激しい運動は
暑さに慣れてから



こまめに水分・塩分を補給する



のどがかわく前に
塩分も忘れずに



やす 無理をしないで休む



✓まいにちチェック!

けがにつながるポイント

すいみんぶそくはないですか?



あさ 朝ごはんをぬいていませんか?



あつ 暑さによるつかれはないですか?



て 手・足のつめのはのびていませんか?



ふく 服がゆるい/きつい感じはないですか?



くつのひもはゆるんでいませんか?



しっかり洗う理由って?

「すり傷は水道の水でしっかり洗い流しましょう」と言われますが、なぜなのでしょう? それは、すりむいたところに砂やどろなどの汚れが残っていると、傷口からばい菌が入って、傷の治りが遅くなったり、「うみ」ができるたりするからです。また、汚れが残ったじょうたいで治ってしまうこともあります。学校ですりむいたときも、保健室に行く前によく洗ってください。もしも血が出てるときは、せいつけなハンカチなどでおさえて、血を止めるようにしましょう。



きゅうきゅうしょち 救急処置ミニクイズ

A ころんですりむいたときは…?

- ①水道の水できずを洗い流す
- ②きずにすぐばんそうこうをはる



B つきゆびをしたときは…?

- ①あたためて引っぱる
- ②冷やして動かさないようにする



C あたまに「こぶ」ができるときは…?

- ①冷たいタオルをあてる
- ②あたたかいタオルをあてる



D 足がつってしまったときは…?

- ①冷やしながら強めにたたく
- ②あたためながらマッサージする

(こたえ:A…①、B…②、C…①、D…②)