

# ほけんだより 9月

令和2(2020)年 9月1日 大阪市立育和小学校 保健室

きょうなん  
今日は何の日？  
がつ  
9月1日 は  
ぼうさい ひ  
防災の日

始業式から、1週間がたちました。心と体は元気でしたか？今年はずっとより夏休みが短くて、少し、がっかりした人もいたかもしれませんね。でも、早くみなさんに会えて、私はとても嬉しいです！いつも、「元気」をわけてくれて、本当に、ありがとう。

みなさん、夏休みの間、規則正しい生活は、できていたでしょうか。できていた人も、そうでない人も、学校生活のリズムに体を慣らしていくようにしましょうね。



## ねっちゃんしょうにならないために・・・

### ◇たいいくのときは・・・

- \*マスクをはずします。おともだちと、ちかづきすぎません。
- \*はじまるまえとおわったときに、かならず水分補強をします。
- \*しんどいときは、早めに先生に言ってずずしいところで休みます。
- \*こまめに水分補給をして、体調がよくなければ運動をやめます。

### ◇やすみじかん・ひるやすみは・・・

- \*マスクをはずします。おともだちと、ちかづきすぎません。
- \*はじまるまえとおわったときに、かならず水分補強をします。
- \*外にいるじかんをみじかくして、体をやすませます。



## ふせげるケガをよぼうしよう!!

つかれていると、いつもより、こけたり、ぶつかったりしやすくなります！暑い日がつづいて、少し、つかれていませんか？

それから、あそんではいけない場所で、走ったり、おにごっこをしている人がたくさんいますね。何度も注意されていませんか。病院にいくようなケガをする前に、あそんでよい場所であそびましょう。とても心配です。

## じぶんでできる・・・てあての「RICE」

【R】 Rest = あんせいにする



【I】 Icing = ひやす



【C】 Compression = おさえる



【E】 Elevation = たかくあげる



ろうか・かいだん はしらない!!

