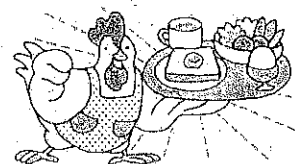


ほけんだより 9月

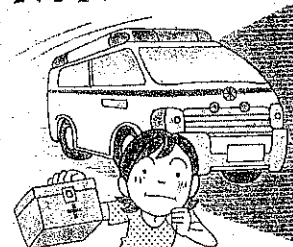
小中一貫校むくのき学園 大阪市立啓発小学校 保健室 令和3(2021)年9月

長い夏休みが終わり、2学期が始まっています。夏休み中はどのように過ごしていましたか？専門医を受診した人は、受診結果用紙を学校へ提出してください。生活リズムが崩れてしまったという人は、早寝をして睡眠をしっかりととり、朝から規則正しい生活を送れるように改善していきましょう。



朝ごはんは毎日のエネルギーの源。早寝・早起きをして、朝ごはんを食べてから学校へ登校しましょう。

9月9日は救急の日



運動前の準備運動、夜ふかしをしない、交通ルールを守る…どれもケガ予防のために大切なことです。日頃から一人ひとりが心がけましょう。



危険 予知 トレーニング

K Y T

チャレンジ!

ケガがほこりそうなおもちゃはどこかな？ 4つ探してみよう

キケン!

- 階段から飛びおりようとしている
- 廊下がぬれている
- 廊下を走っている
- 大きな荷物を持っている

自分でできる! 応急手当

洗う	＜すり傷＞ 流水で傷口を洗う
冷やす	＜つき指＞ 氷などで冷やす
押さえる	＜はな血＞ 小鼻をつまんで下を向き、血を止める

9月1日は



家族で防災会議をしよう

- 家の中の対策は？
→ 大きな家具や家電の固定、備蓄用品の確認
- 家にいるときに災害が起きたら？
→ 役割分担、非常用持ち出しバッグの確認

- 別々の場所にいるときに災害が起きたら？
→ 連絡方法や集合場所の確認



いざという時のために、家族で話し合っておきましょう



感染症を予防しよう

石けんを使って手洗い・うがい
顔洗い・咳エチケット
マスクの着用



本校のAED設置場所

- 職員室前
- 保健室
- 体育館
- 5号館入ってすぐ

