

ほげんだより 9月

銚子市立双葉小学校
保健室 No.7
令和7年9月1日

9月のけんこうもくひょう

がつ
9月

じょうぶ からだ
～丈夫な体をつくろう～

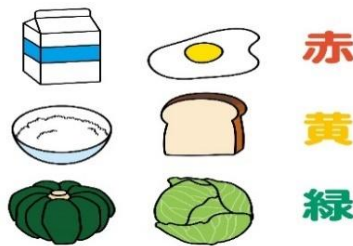
なが なつやす たの けんこう す
長い夏休み、楽しく健康に過ごせましたか？
まだまだ、あつ ひ つづ せいかつ
まだまだ、暑い日が続きます。生活リズムをしっかりと
との 整 え、 ねっちゅうしょう き をつけて過ごしましょう。

なつ つか こうかてき 夏の疲れをとるために、効果的なこと

すいみん ととの
睡眠のリズムを整える



バランスよく食べる



ストレスをためない



まずは、はや 早く起きて、たいよう
ひかり の光をあびましょう

1日3食しっかり食べよう

じぶん 自分なりのリラックス法
をみつけよう



9月9日 救急の日



きゅうきゅう ばこ なか み たし
救急箱の中身を確認めよう！

けがをしたときや急な体調不良に対処するために、必要なものをそろえましょう。

応急手当に使うもの



内服薬

かぜ薬
せき止め薬
頭痛薬
よい止め薬



外用薬

しつ布薬
虫さされ用の薬
皮膚炎の薬
目薬
消毒液



その他

体温計
つめ切り
マスク
など



薬の残量と使用期限
をチェックして、古い
ものがあれば新しいも
のにかえましょう。

おぼ 覚えておこう 応急手当クイズ

とげがささった！正しい手当は？



㊦ 自分で抜いてみる

㊧ ハンカチでそっと押
さえ、先生に相談する

こたえ B

無理に抜いたり、さわったりすると
とげが中に入り込んで抜けなくなることがあります。

グラウンドで転んだ！正しい手当は？



㊦ 水道水で洗って、
汚れを落とす

㊧ そのまま放っておく

こたえ A

水で洗って汚れを落とします。痛みが強く、血が止ま
らない場合は保健室へ。