

ほげんだより 9月

銚子市立双葉小学校
保健室 No.5
令和6年9月3日

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
ととの ねっちゅうしょう とけがに きをつて す
整え、熱中症とけがに気を付けて過ごしましょう。

9月のけんこうもくひょう

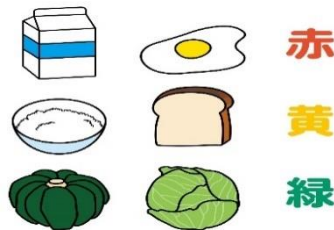
がつ
9月
じょうぶ からだ
～丈夫な体をつくろう～

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
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
のリラックス法
をみつけよう

9月9日は

救急の日

おぼ
覚えておこう

おうきゅうてあて
応急手当クイズ



はなち ただ てあて
鼻血だ！正しい手当は？

㊐ かる した む
軽く下を向いて
こばな
小鼻をつまむ

㊑ うえ む くび
上を向いて首を
とんとんする

こたえ

A かる した む こばな
軽く下を向いて小鼻をつまむ



うえ む けつえき い はい は け
上を向くと、血液が胃に入って吐き気を
おこすことがあります。

やけどをしてしまった！

ただ てあて
正しい手当は？

㊐ すいどうすい
水道水ですぐに
ひ
冷やす

㊑ みず
水ぶくれを
つぶす



こたえ

A すいどうすい ひ
水道水ですぐに冷やす

みず
水ぶくれができてしまったときは、つぶさ
ないようにガーゼなどで保護します。