

# ほけんだより 9月

北九州市河内小学校  
平成 29 年 9 月 1 日  
養護教諭 近原聡子  
9 月号 No.10

## きもちよく2学期をスタート!

ながかった夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休みを元気に楽しく過ごせましたか？  
2学期は楽しい行事がたくさんあります。体調をくずすと、せっかくの行事に参加できなくなってしまいます。今日から気持ちを新たに、規則正しい生活を心がけましょう！



### はや はや 早ね早おき

よるおそ 夜遅くまで、テレビを見たり、ゲームをしたりせずに、夜10時までには寝るようにしましょう。朝は6時半までにおき、太陽の光をたくさん浴びて、脳を目覚めさせましょう。



### あさ 朝ごはん

あさ 朝ごはらは、1日を元気にスタートさせる大切なエネルギーの源です。脳も体も目覚めさせるために、しっかり朝ごはんを食べて、登校しましょう。



### あさ 朝うんち

あさ 朝ごはをしっかり食べ、ゆっくりトイレにすわる時間を作りましょう。朝から胃腸を動かすことで、体全体が目覚め1日を元気に過ごすことができます。

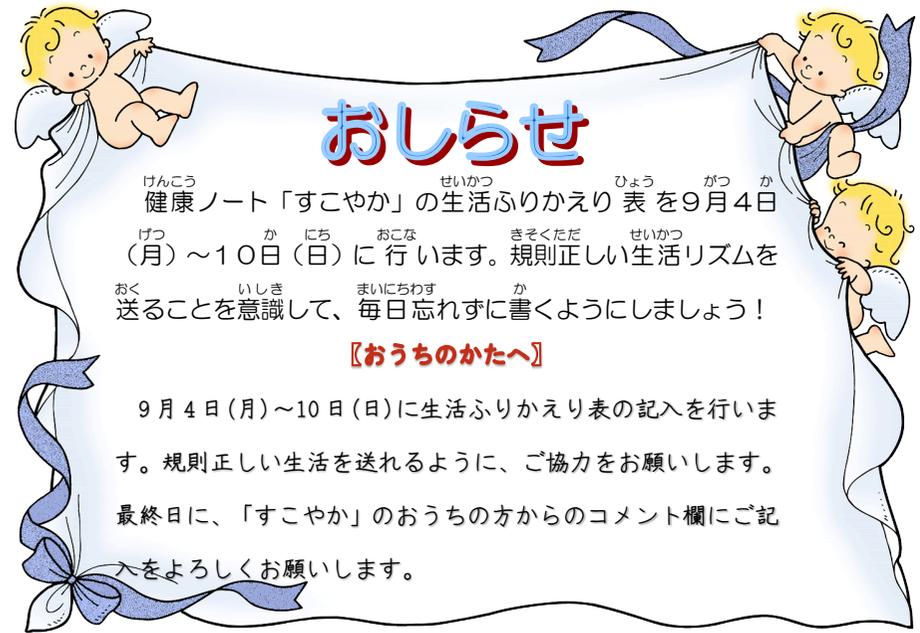


## おしらせ

健康ノート「すこやか」の生活ふりかえり表を9月4日(月)～10日(日)に行います。規則正しい生活リズムを送ることを意識して、毎日忘れずに書くようにしましょう！

### 【おうちのかたへ】

9月4日(月)～10日(日)に生活ふりかえり表の記入を行います。規則正しい生活を送れるように、ご協力をお願いします。最終日に、「すこやか」のおうちの方からのコメント欄にご記入をよろしくをお願いします。



## この 9月9日は



### けがをしたらどうする？

けがをしている人を見かけたら、まず人を呼びましょう。これがとても大切です。自分でけがをしてしまった場合は、近くの人に助けを求めるとともに、「洗う」「押さえる」「冷やす」など、自分でできる応急手当をしましょう。

#### 冷やす(打ぼくやねんざ)



打ぼくやねんざをしたときは、氷水で冷やし、痛みがひくまで動かさないようにします。

#### 冷やす(やけど)



やけどの場合、痛みがひくまで10分以上冷やします(広い範囲の場合は10分程度)。

#### 洗う



感染症の可能性があるので、傷口はすぐに洗い流し、清潔な布やばんそうこうで覆います。

#### 押さえる



すり傷や切り傷で出血している場合は、布などを当てて上から押さえて血を止めます。