

# ほけんだより9月

上三川町立北小学校 保健室 2022年9月発行

少し涼しくなる秋への変わり目、9月10日ごろを「草露白(くさのつゆしろし)」と言います。昼と夜の温度差が大きいと、草の上におりた露が白く見えることが由来だそうです。晴れの日はまだまだ暑い日が続きます。服装で上手に調節しましょう。

## 9月9日は救急の日



9月の下旬から少しずつ運動会の練習が始まります。ケガをしないことが一番ですが、万が一ケガをしてしまったらどうしたらよいでしょう？自分でできそうなことがないか、考えてみてください。

## おぼえておこうこんなときどうする？

ボールがあたった

**+** ビニール袋に氷を入れて冷やす



目にゴミが入った

**+** 洗面器に水を入れてまばたきをする



ひざをすりむいた

**+** 傷口の汚れを洗い流す



鼻血が出た

**+** 小鼻をつまんで下を向く



足首をひねった

**+** 安静にして冷やす



ゆびを切った

**+** 清潔なガーゼやハンカチをあて、おさえる



ケガをしたとき、考えてみよう！

どうしてケガをしたのかな？

自分は…  
考えごとをしていた  
ふざけていた  
急いでいた

まわりは…  
人がたくさんいた  
暗かった  
雨でぬれていた



ケガをしたときがチャンス！

次はどんなことに注意すればいいか考えてみましょう。

みなさんをお願いします！

みなさん、トイレを正しく使っていますか？次の人のために！おそうじをしてくれる人のために！一人一人がマナーを守って使いましょう。

汚してしまったときには、

そのままにせず、必ず先生に

言いましょう。

※保護者の方からも、使い方についてご指導いただけますようお願いいたします。

