

ほけんだより 9月

令和4年9月30日(金)
尾道市立向東小学校

夏 → 秋 の変わりめに注意



まだまだ暑い日が続きますが、
雨の日は肌寒く感じることも・・・



日中と朝晩の気温差が
大きい時期です。

天気予報をチェックし、気温に合った服装をして、
羽織もので上手に調節しましょう。



応急手当 3つのポイント



① 洗う

【すり傷】

- 水道水で傷口を洗い流す

【目にゴミが入った】

- 水をためた洗面器で、
まばたきをして洗う



② 冷やす

【やけど】

- 痛みがなくなるまで流水

【つきゆび・ねんざ】

- 氷のうなどで冷却し、腫
れや痛みを抑える



③ 押さえる

【切り傷】

- ハンカチなどで当てて、

止血する

【鼻血】

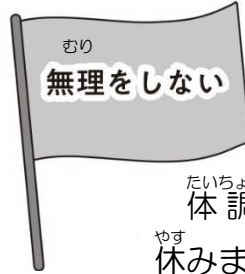
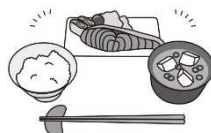
- 小鼻をギュッとつまんで、
血を止める

ケガ予防 4つのコツ



朝ごはんを
食べる

体や脳がエネルギー不足だと
思うように動けません。



無理をしない

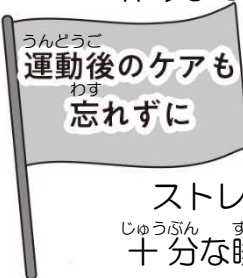
体調の変化や痛みを感じたら
休みましょう。



しっかり

ウォーミングアップ

体を温め、
動かす準備をしましょう。



運動後のケアも
忘れずに

ストレッチをして筋肉をほぐし
十分な睡眠で体を休めましょう。



カウンセラーの先生に
相談してみたい



話をきいてほしい

スクールカウンセラー来校日

10月6日(木) 9:15~12:15

(2時間目~4時間目)

スクールカウンセラーの澁谷先生が
小学校にも来てくださいます。カウンセリ
ングを受けたいという人は、担任の先生か
保健室までお知らせください。児童のみなさ
ん、保護者の方、だれでも予約をとることが
できます。