

ハートフル 相小

2024年9月5日
相原小学校
ほけんだよりNo.8

9月もまだ暑さがのこります。水分をこまめにとり、登下校ではぼうしをかぶりましょう！保健室では、9月から「体のストレッチ」の掲示をしています。運動不足の人は、けが予防にぜひやってみませんか？



ほけん
もくひょう
9月

けがをよぼうしよう。



けがをしたときは ほけんしつに来るまえに…

まずぐちを水で
きれいにあらう



血がでていたらハンカチ
などでおさえる



やけどはすぐに水で
5分以上冷やす



～自分の手当ては自分で～

友だちや下級生がけがをしたとき、やさしく声をかけて保健室につれてきてくれる児童がたくさんいます。そのまま手当てを手伝ってあげようとするのも…。

でもちょっとまって！

- ♡人の傷や血にはさわらないでください。
- ♡さわってしまったら、すぐに手をあらいましょう。

それ、けがにつながるかも！



つめがのびて
いませんか？

くつのかかと
をふんでいま
せんか？



ろうかをはしって
いませんか？
ルールを守ってますか？

2学期の発育測定のおしらせ

9 / 30 (月) 1年生 10 / 1 (火) 2年生 10 / 2 (水) 3年生・あすなろ
10 / 3 (木) 4年生 10 / 4 (金) 5年生 10 / 7 (月) 6年生

髪の毛が長い人は、頭の低いところでむすぶようにしてください。

今年度から健康手帳の返却は行いません。結果は後日お知らせを配付します。

