



が っ か きゅうきゅう ひ

9月9日は救急の日でした!

2学期が始まって、2週間がたちました。夏休みに生活リズムがくずれていた人はいませんか?まだ昼間は暑いので、夏休みのつかれが残っている人もいます。つかれているときに、けがもしやすいです。けがや病気をしないためにも、しっかり体調を整えましょう。

けがをよぼうするためには?



準備運動をし
たりする



手足のつめは短く
切っておく。



お風呂に入って、
ぐっすりねむる。



朝ごはんをし
たり食べる。



まわりの安全に
気をつける。

ほけんいいんかい

はっぴよう

保健委員会がキッズタイムで発表しました!

○熱中症になったときに、冷やす所は首である。○か×か?

→○ 首、わき、太ももを冷やすとよい

○正しいきず口の手当ての仕方は?

→水道で、洗い流してから、ガーゼやティッシュでふく

けがに関するクイズと合志南小のけがの種類や場所について発表しました。



じ し ん ご

地震後のこころのケア

夏休み明け集会で、地震後のこころのケアについて話しました。

○自分の気持ちに気をつけてみよう

かなしい こわい イライラする さみしい

どんな気持ちもだいじょうぶ。自分にやさしくしよう。

○早ね・早起き・ごはん・勉強・遊び

いつもの生活リズムを続けよう。

○だれかに話すことも大切

おうちの人や先生、友だちに気持ちを話してみよう。

「きいてくれる人がいる」だけでこころが楽になります。

こわくなったら…「3つの ふー」



- ① ふーっと すって
(はなから ゆっくり)
- ② 3つ かぞえる
(1…2…3…)
- ③ ふーっと はく
(くちから ゆっくり)

これを 3かい くりかえしてみよう。

きもちが おちついてくるよ。

