

ほけんだより ⑨

令和5年8月30日

陸合小学校保健室

中村 涼子

あつという間に夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続きますね。水分補給、休憩をしっかりと取り、熱中症予防に気を付けましょう。9月1日から15日は、くまもと早ね・早おきいきいきウィークです。すこやかチェックやノーメディアチャレンジ、身体測定、視力測定時の生活についての話などを予定しています。この機会に自分の生活リズムについて、見直してみましょう。

くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク

★ 9月1日(金)～9月15日(金)

熊本県下の中学校区等で、家庭、地域が一体となって子供たちの望ましい生活習慣を育成することをめざして行います。生活を見直す機会にしましょう。 ※裏面にチラシを載せています。

9月の予定

8月28～31日

(身体測定、生活リズムについての話)

9月5日(火) すこやかチェック

9月6日～9日

(視力測定、目、メディアについての話)

9月10日(日) ノーメディアデー

9月1日は防災の日

9月9日は救急の日

これ、
どこにある？



非常口



AED



公衆電話

学校のなかや、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

自分でできる

てあ 手当てのキホン

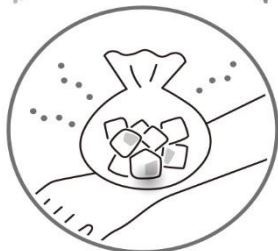


あらう



きずぐち 傷口についた砂や汚れを
すな よこ
あら、なが
洗い流す

ひやす



ぶくろ い
ピニール袋に入れた
こおり ひ
氷などで冷やす

おさえる



せいけつ
清潔なハンカチなどで
きずぐち
傷口をおさえる

ノーメディアデー

★ 9月10日(日)

いちにち
一日コースにチャレンジし

ひと
た人には、シールを渡します。

ねんかん とお
年間を通して、一日コースや

はんいち
半日コースに成功できた人に

しょうじょう わた
は、賞状を渡します。がんば

ってください。

