



令和7年8月28日 龍野小学校 保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。学期はじめは、生活リズムの変化で体のだるさ・つかれが出やすくなります。また、まだまだ熱中症にも気を付ける必要があります。早寝・早起き・朝ごはんの3つを心がけて、体も心も元気いっぱい過ごせるようにしましょう！



9月9日は救急の日です



自分でできる応急処置の3つのポイントを紹介します。
家や学校でケガをしたとき、まずは自分でできる処置をしてみましょう。

① 洗う

- * すりきず…水道水でできず口の汚れを洗い流す。
- * 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で冷やす。
- * つきゆび、ねんざ…氷のうなどで冷やし、腫れや痛みをおさえる。



③ 押さえる

- * 切りきず…ハンカチなどを当てて止血する。
- * 鼻血…小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める。



幼児・児童・生徒用

くまもと 早ね・早おき
いきいきウィーク

令和7年(2025年)
8月25日(月)～
9月15日(月)



熊本県では、2学期の初めに「くまもと・早ね・早おき
いきいきウィーク」という取組を県下小中学校一斉に
行っています。龍野小でも取り組んでいます。

<取組の流れ>

8月28日(木)

プリント配付

8月28日(月)～9月5日(金) この期間に教室で「親の学び」オンデマンド講座を視聴し、
わたしのチャレンジを決める

9月8日(月)～9月15日(月) お家でチャレンジ！

9月19日(金)までにプリントを提出

家でお家の人といっしょにプリントをみてね。
QRコードで「見てみよう！」も見てみてね。

身体測定の時や学級の都合が
いい時間に動画を視聴します。