



令和7年8月28日 龍野小学校 保健室

なつやす お 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…水のうなどで冷やし、腫れや痛みをおさえる。



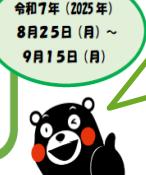
③押さえる

*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。



くまもと 早ね・早起き いきいきウイーク



©2010 熊本県くまモン

熊本県では、2学期の初めに「くまもと・早ね・早起き
いきいきウイーク」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きます。

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」オンライン講座を視聴し、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

家でお家のひと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。

しんたいそくてい とき がつきゅう つごう
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。