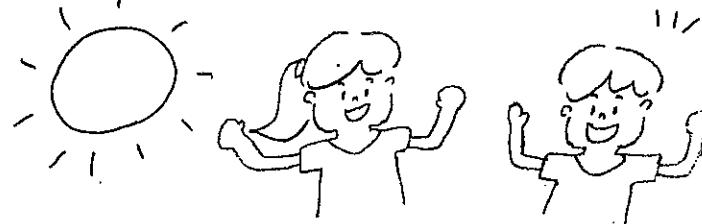


ほけんだより 9月

2021.9.1
西が岡小学校
保健室

～生活リズムをたてよう～

夏休みが終わりました。暑い日も雨の日もタクい体になりましたね。
長い休日の後は心も体も調子がくずれやすいです。規則正しい生活を心がけ、早く学校生活に馴れるようにしましょう。



レイトときは…

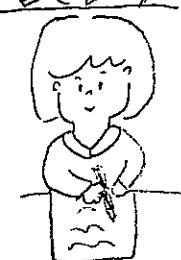
色々なことが変わりストレスを感じることもあると思います。
そんなとき、ほかの小学生の友だちは気持ちを楽にするために
こんな工夫をしているよ。

だれかに話す 書き出す



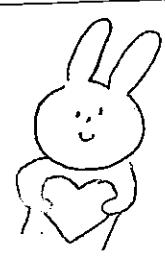
友だちや家族
先生に話を聞いて
もうおう

笑う



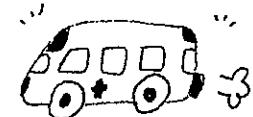
もやもやしている
ことを書き出して
みよう

アドバイスする
あまえる



おもしろいテレビ
動画を見るのも
いいね！
家族にあまえよう

9月9日 救急の日



けがをしたとき 自分でもできる3つのこと
こんな時どうする？ 当てはめてみよう

・転んでしまった→

①あらう

・やけどした→

②ひやす

・切り傷 →

③おさえる

・はなが出てた→



・目にじが入った→

①②③④⑤：ひな

〈あらう〉

きずにはばいさんやたくさん。水道の水で
しゃかりよごれをおとそう。目にに入ったじかけは水の中で
まばたかせいてね。



〈ひやす〉

やけどは水道の水でいたくなくなるまでしゃかり
ひやす。その後は冰やはれいさいでひやす。

〈おさえる〉

血が止まらないときはハンカチでおさえて、じぞうよりも
高くあげるよ。はながはなをつまんで止まるまでまとう。

