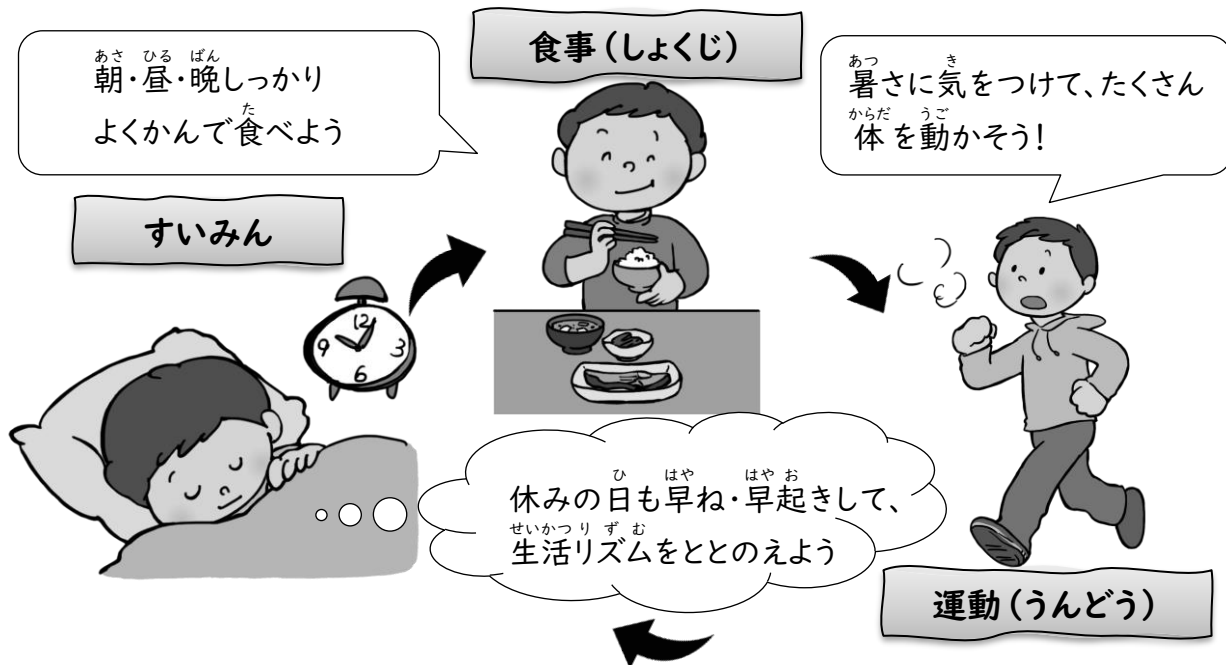


# ほけんだよ9月

令和4年(2022年)9月  
東小学校 保健室

夏休みが終わり、2学期の学校生活が始まりました。夏休み中に生活リズムがみだれてしまったという人はいませんか？学校で元気に体を動かしたり、勉強をがんばったりするためには、食事やすいみんをしっかりとって生活リズムをととのえることが大切です。自分の生活リズムを見直して、じょうぶな体をつくり、2学期も元気いっぱいにごすことができるようにしましょう！

## 生活リズムをととのえて、じょうぶな体をつくらう！



まだまだ熱中症に注意!



9月に入っても、暑い日は続きそうです。

感染症予防に気をつけながらの熱中症対策

を引き続きよろしくおねがいたします。

# 9月9日は… 救急の日!



自分でできる手当のキホン



きず口についた砂や汚れを  
あらう

びにーるぶくろにいれた氷や  
保冷材などでひやす

せいけつなハンカチや、  
ガーゼで出血をおさえる

けがをしたときに、まず自分で、きず口を「あらうこと」や「おさえること」ができると、素晴らしいです◎  
そのあとは、おうちの人や先生など、大人の人にけがのようすをみてもらってくださいね。



### ～保護者の皆様へ～

1学期中の健康診断の結果により、夏休み中に医療機関を受診した場合は、受診報告書の提出をお願いします。

各種健康診断の結果のお知らせを再発行することもできますので、

必要な方は学校までご連絡ください。