



令和5年9月1日  
東野小学校  
保健室

9/9は救急の日です。救急とは、急な病気やけがに対して応急の手当てをすることです。みんなは急に体調が悪くなったりけがをしたりしたときにはどうしますか？すぐに保健室に行くという人がほとんどかもしれません。実は、けがをしたときに自分でもできることがあります。

### すりきず

- ①すなやどろを水であらう
- ②血が出ていたらばんそうこうをはる



### やけど

いたみがなくなるまで流水で冷やす  
(10~30分)



### だぼく・ねんざ

- ①すぐに氷などで冷やす
- ②動かさない



### き切りきず

- ①流水でばいきを洗う
- ②きずを強くおさえて血を止める。



いよいよ2学期がはじまりました。夏休みの間は

規則正しい生活を送ることができましたか？少しず

つ体を学校モードに切りかえていきましょう！



はや  
早ね



はや  
早起き



あさ  
朝ごはん

夏休み前半の生活リズムチェックシートを見ました。お休み中も早く起きてラジオ体操に行き、朝ごはんもしっかり食べることでできている人がたくさんいてうれしかったです♪ 1日3回の歯みがきができていない人が多かったのががんばりましょう！

### 《お知らせ》

9/11は身体測定です。体操服をわすれないようにしましょう。4月と比べて身長・体重はどれくらい成長しているかな？



夏休み中の生活リズムチェックシートへのご協力ありがとうございました。まだまだ暑いので、規則正しい生活や十分な水分の準備等ご家庭でも熱中症対策を引き続きよろしくお願いたします。また、夏休み中、お子様が変わった様子がありましたら学校の方にお知らせください。