

# ほけんだより



貝塚市立  
東山小学木交  
★ほけんしつ★  
NO.15  
平成24年9月13日

楽しかった夏休みも終わり、2学期が始まりました。  
スポーツテストや遠足、警察祭など楽しい行事が  
たくさん続きます。元気に参加できるように、  
体調をととのえて、毎日元気にすごしましょう♪  
まだまだ暑い日が続いているので、多めのお茶と  
汗をふくためのタオルは忘れずに、毎日持ってくる  
ようにしましょう♪



早寝  
早起  
のリズムを  
つくるには

ステップ1  
まずは早起きから  
始める



ステップ2  
日中、よく体を  
うごかす



ステップ3  
早めにふとんに  
入る



なつやす  
夏休みモードから、がっこう  
学校モードに  
切りかえよう!!

もの  
保健室からのお知らせ  
～視力検査について～  
今年度から、2学期の視力検査に  
ついては、希望者のみの実施に  
させていただきますとおもいます。  
視力の低下等、目について  
気になる方は検査しますので、  
担任を通じてご連絡下さい。

## 保護者のみなさまへ

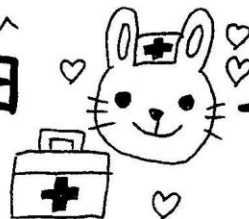
夏休みはみかきカレンダー  
のご協力とコメント、  
ありがとうございました。  
今後もよろしく  
お願ひします。



# 9月9日は救急の日

(9) (9)  
きゅう きゅう ひ

～自分でできる手あてクイズ～



ケガをしたとき、自分でもできる手あてがあります!!

さあ、どちらが正しい手あてのしかたか、考えて、( )に○をつけてね😊

## ① すりきず

- ① ( ) すぐにカットバンをはる。
- ② ( ) 水どうの水であらう。

## ③ つきゆび

- ① ( ) 冷やす。
- ② ( ) ひっぱり。

## ② きりきず

- ① ( ) きず口を上にもむける。
- ② ( ) きず口を下にもむける。

## ④ はなぢ

- ① ( ) 上をむく。首のうしろをたたく。
- ② ( ) うつむきかげんで、鼻をうまむ。

クイズのこたえ → ②、④、①、⑤、①、②、②、①

## ★番外編★ ケガをしてほけんしつにいたらどうする?

- ① ( ) 先生がきいてくれるまで、だまてまつ。
- ② ( ) つきそいの友だちにせつめいしてもらおう。
- ③ ( ) 自分で、「いつ」「どこで」「どこを」「どうしたのか」という。



こたえは ③!!  
自分の口でいえるように  
してね♪♪

「先生、ばんそうこう!」  
「いたい」「湿布(しづふ)ほしい」  
だけじゃ、なんでほしいのか  
わからないよ!!