

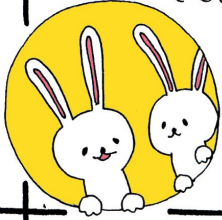
ほけんだより



貝塚市立北小学校 保健室

平成28年9月1日 発行

北小学校のみなさん、夏休みは楽しくすごすことができましたか。さて、今日から2学期がスタートします。生活習慣も、学校モードにきりがえしましょう。また、まだ暑い日が続きます。2学期も元気にたのしくすごしましょう!!



2計測の予定

- ☆12日(月) ... 5,6年生
- ☆13日(火) ... 3,4年生
- ☆14日(水) ... 1,2年生



9月あるある

おなか痛い...

★ 干エックしてみよう ★

- ・クーラーの中で過ごすことが多い
- ・冷たいものはかり食べている
- ・お風呂はシャワーですませる
- ・体をうごかさず、だらだらしている

生活習慣について考えよう!!!

9月のほけんもくひょう

こんな人はひょとしたら「冷えきってるさん」かも...!?

からだや胃腸が冷えると、おなかや頭痛が起きたり、体調もくずしやすくなったり、暑い日が続くと、どうしても冷たいものを、えらびがちになりますね。体は「すずしい...」と感じていても、胃腸は冷えて動きが弱くなります。すると、下痢(げり)や便秘(べんぴ)の原因になったり、おなかや頭痛が起きたりします。



冷えきってるさん → ポカポカさんへ変身♡

今日からできる救急法

すり傷はまず「洗う」!!

傷口についている、すなやドロなどの汚れをしっかりと洗いながすことが大セウ!!
そうすることで、みなさんの傷を治すパワーが発揮(はつき)されます。

ほけんつに来る前に洗っていきこうね!



これも大事な救急法グッズ!!



血が出たとき、おさえて止血ができるよ!! 毎日持ってこよう。

9月9日は

救急の日

AEDについて

事故や急な病気で、心臓が止まったとき、病院に行かず、命を落とすために使う機械にAEDがあります。止まった心臓に電気ショックを加えて、心臓を動かす助けになる機能があります。(119番通報後に救急車が到着するまでにAEDを使うことで、助かる確立が高くなります。(119番通報 → 救急車到着まで 8.6分))



小学生のみなさんは...

どこにあるのかわかっておく!

大きな声で助けをよぶ

