

ほけんだより 9月

令和5年9月1日
旭東小学校保健室

長かった夏休みもあっという間でしたね。みなさんはどんな夏休みをすごしましたか？みなさんの元気な姿や明るい笑顔を見ることができてとてもうれしいです。

いよいよ2学期がはじまりましたね。新学期のつかれから体調をくずしたり思わぬ病気やけがをしたりにしないためにも、きそく正しい生活を心がけましょう。



きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日



☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血

下を向く
 上を向く

やけど

すぐに冷やす
 水ぶくれはつぶす

すりきず

よく洗う
 すぐに絆創膏をはる

つきゆび

ひっぱってのばす
 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫

動かさずよく冷やす
 動かさず確認し、もむ

救急車

119番に電話
 110番に電話

答えはほけんしつ前のろう下に！

AEDのある場所をおぼえておこう！



学校の AED はどこにあるのか、みなさんは知っていますか？

学校の中を探してみましょう！

9月の目標

ほけんもくひょう 保健目標	<ul style="list-style-type: none"> けがに気をつけよう はやねはやおあさ 早寝早起き朝ごはんをじっせんしよう
あんぜんもくひょう 安全目標	<ul style="list-style-type: none"> けがを防止しよう

新学期のスタート、生活リズムを見直そう

みなさんの夏休みの生活リズムはどうでしたか？まだまだ暑い日もつづき、熱中症への注意も必要です。

2学期を元気に過ごすためにも、生活リズムをきりかえましょう。

はやね・はやおき



あさごはん



保護者の皆様へ

新学期のスタートなどにより、心身の負担が増していつもと異なる反応や行動がみられる児童がいるかもしれません。心配なことがありましたら、学校にご相談ください。また、SOSをキャッチした際は「TALKの原則」を心がけるとよいとされています。なお、児童自身による相談窓口は下記のようなものがあります。

TALKの原則

Tell:言葉に出して心配していることを伝える Ask:たずねる Listen:気持ちを傾聴する
Keep safe:安全を確保する

☆おもな相談窓口

子どもホットライン	029-221-8181 kodomo@edu.pref.ibaraki.jp	毎日24時間受付
茨城いのちの電話	029-350-1000 (LINE相談も有)	原則24時間受付