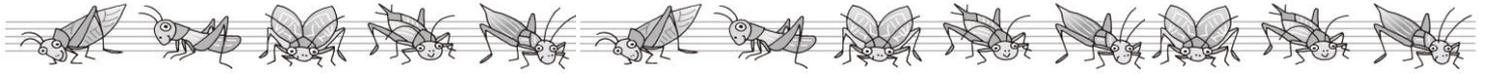


ほけんだより 9月



武雄市立橋小学校
保健室 No.5
令和4年9月2日 発行
(長子配付)

1学期後半がスタートして、約1週間がたちました。日中は暑い日が続いていますが、朝夕の風や虫の声に秋の気配を感じるようになりました。9月は、夏の疲れが出やすい時期です。もうすぐ運動会の練習も始まりますので、「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけ、いつも以上に体調に気を配りましょう。



9月9日は救急の日



ほけんしつ いくまえに、自分でできる
てあ 手当てをしてみよう!

自分でできる

てあ 手当てのキホン



きずぐち についた さらや
よご 汚れを洗い流す



びんいり 袋に入れた
こおり 氷でひやす



せいじつ 清潔なハンカチなど
で傷口をおさえる

うんどうかい 運動会の れんしゅう 練習が

はじまります



はや 早ね・早おきをしよう



じゅんびうんどう 準備運動をしっかりとしよう



こまめに水分をとろう



ねつちゆうしやうまほう
熱中症予防には、
『麦茶』がおすすめだよ!

じぶん 自分の足にあったくつをはこう



つめを短くきろう



保護者の方へ

~運動会の練習に向けてのお願い~

- ☆残暑が厳しい中で練習になると思われます。熱中症予防の為に、必ず朝食をとらせてください。
- ☆運動にあった靴かどうか、爪は長くないか等身なりのチェックをお願いします。
- ☆お茶が足りなくなる児童もいますので、水筒のお茶を多めに持たせてください。
- ☆汗をたくさんかきますので、予備のマスクや着替えの下着を持たせていただくと幸いです。

