

ほげんだより 9月

2023. 9. 6
保護者と児童の皆様へ
湯河原小 保健室

夏休みが終わり、学校では子どもたちの活気あふれる声が聞こえてきます。
まだまだ暑い日が続くようですが、早寝早起き朝ごはんを意識して生活リズムを整え、熱中症予防もしていきましょう。



生活リズムを
学校モードに
戻そう!



熱中症予防ポイントを各学級に
掲示しています。

9月9日は救急の日

応急手当 3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。
応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

洗う

すり傷



傷口に付いた砂や
汚れを洗い流そう

冷やす

ねんざ、打撲、突き指



ビニール袋に入れた
氷などで冷やそう

押さえる

切り傷



清潔なハンカチなどで
傷口を押さえよう

熱中症予防のポイント

- こまめに水分ほきょうをしよう
のどがかわくまに！下校まえもわずれずに！
- ぼうしをかぶろう
たいようからあたまをまもる！
- 早ね・早おき・朝ごはん
きそく正しい生活でつかれをためない！

保護者の皆様には引き続き、毎日、水筒の準備をお願いいたします。

