



## 9月・10月のほけんもくひょう

\* からだをきたえよう! \*

### 9月・10月は、

そと あき あき どくしょ あき しょくよく あき  
外あそびの秋 \* スポーツの秋 \* 読書の秋 \* 食欲の秋 です。



が げんきでいられるように!

せいかつ  
生活のリズムをととのえて、けんこうを意識して生活しましょう。

せいかつ  
生活リズムの基本はやっぱり



### >びょうきのよぼう<

ねっちゅうしょうよぼう ひつよう  
\* 熱中症予防もまだまだ必要です。

くも しつど たか きおん たか  
・曇っていても湿度が高く、気温も高いときは、キケンです。こまめに水分をとりましょう。

て  
\* 手あらい、うがい、などで、えいせい面に気をつけましょう。

て  
・すべてのびょうきのよぼうは手あらいからです。こまめに手をあらいましょう。また、せい  
けつなハンカチやタオルを使うようにしましょう。(お友だちとの貸し借りはしないこと。)

ちゅうい  
注意

め じゅうけつ はつねつ しょうじょう ひと けつまくえん かんせんしょう  
・目の充血やかゆみ、まぶたのはれ、発熱などの症状がある人は、結膜炎や感染症

にかかっているかもしれません。早めに眼科を受診してください。



# 自分では できず

# きゅうきゅう しよちクイズ



A

## すりきず

校庭で走っているときにころんだ!



- ①水道で砂やどろを洗い流す
- ②すぐにばんそうこうをはる
- ③そのまま保健室で先生に見せる

B

## さしきず・きりきず

ぬい針が手にささって血が出た!



- ①風を送って傷口をかわかす
- ②きれいなハンカチでおさえる
- ③友達ちに見てもらう

C

## 鼻血

友達とぶつかって鼻血が出た!



- ①上を向いて首の後ろをたたく
- ②血がたれないように走って保健室に行く
- ③顔を少し下に向けてすわり、鼻をつまむ

D

## つき指

ボールが指先にあたった!



- ①指を引っばる
- ②動かしながらあたためる
- ③なるべく動かさずに冷やす

E

## やけど

料理をしていてお湯が手にかかった!



- ①流水で冷やし続ける
- ②ためた水で冷やし続ける
- ③保冷剤で冷やす

F

## 虫さされ

下校中にハチにさされた!



- ①水だけで洗って冷やす
- ②石けんで洗って冷やす
- ③石けんで洗ってあたためる

【こたえ】 A...① B...② C...③ D...③ E...① F...②

## けがをしてしまったあとは ふりかえり (はんせい) が大切です

自分はどうだったか?

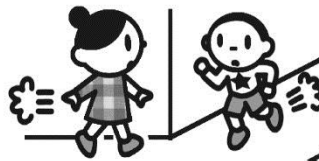
まわりはどうだったか?

いそいでいた

イライラしていた

かいだんだった

ろうかのカードだった



ポーッとしていた

物をもっていた

ひと人がたくさんいた

みずでぬれていた



けがをしたとき、  
なにに注意すれば  
よかったかを考  
えてみよう

