

# 9月のほけんだより

令和6年9月3日発行  
ひたちなか市立  
三反田小学校保健室

## 今月の 保健安全目標

- \* 進んで体をきたえよう
- \* けがを防ごう

長い夏休みも終わり9月がスタートしました。みなさん夏休みは楽しく過ごせましたか？9月は夏の疲れが出やすい時期です。「だるい」「疲れやすい」「食欲がない」「よく眠れない」などの症状はありませんか？夏バテを解消するには規則正しい生活を送ることが大切です。夏休みの気分をリセットして、学校の生活リズムを取り戻しましょう。また、まだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症対策もお忘れなく！



保健室へ行く前に

## 応急手当

# できることはないかな？

すり傷  
きり傷



水道水で洗う



保健室

鼻血



5分以上、鼻をつまんで下を向く



とまらなければ→

保健室

やけど



水道水で30分以上冷やす



保健室

だぼく



ねんざ



試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ！

保健室