



# 9月 ぼけんだよい

第14号  
令和2年9月4日  
保健室

2学期が始まって、2週間が過ぎましたが、学校生活のリズムに切りかわりましたか？

2学期は、行事の多い学期です。修学旅行・社会見学・ミニ運動会楽しみですね！

一人一人すばらしい思い出ができるように、準備や練習をがんばっていきましょう。

## うんどうかい れんしゅう ミニ運動会の練習がはじまりました！

けがを防ぐためには・・・

- 準備運動をしっかりする。
- 手足のつめを短く切っておく。
- 朝ごはんをしっかり食べておく。
- 睡眠を十分とる。
- まわりの安全に気をつける。



## 9月9日は救急の日です。こんなときどうする？ 救急手当てクイズ

A 運動場で転んですりむいた。

① 清潔な布を当てて強く押さえる。

B カッターナイフで手を切った。

② 痛むところを水で冷やす。

C ドッチボールで突き指をした。

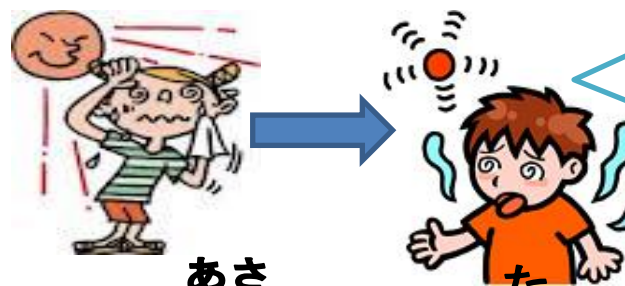
③ 小鼻をつまんでうつむく。

D 遊んでいたら急に鼻血が出た。

④ 水道の水で傷口を洗い流す。

こたえ:A-④ B-① C-② D-③

## まだまだ残暑がきびしいよ。熱中症に気をつけよう！

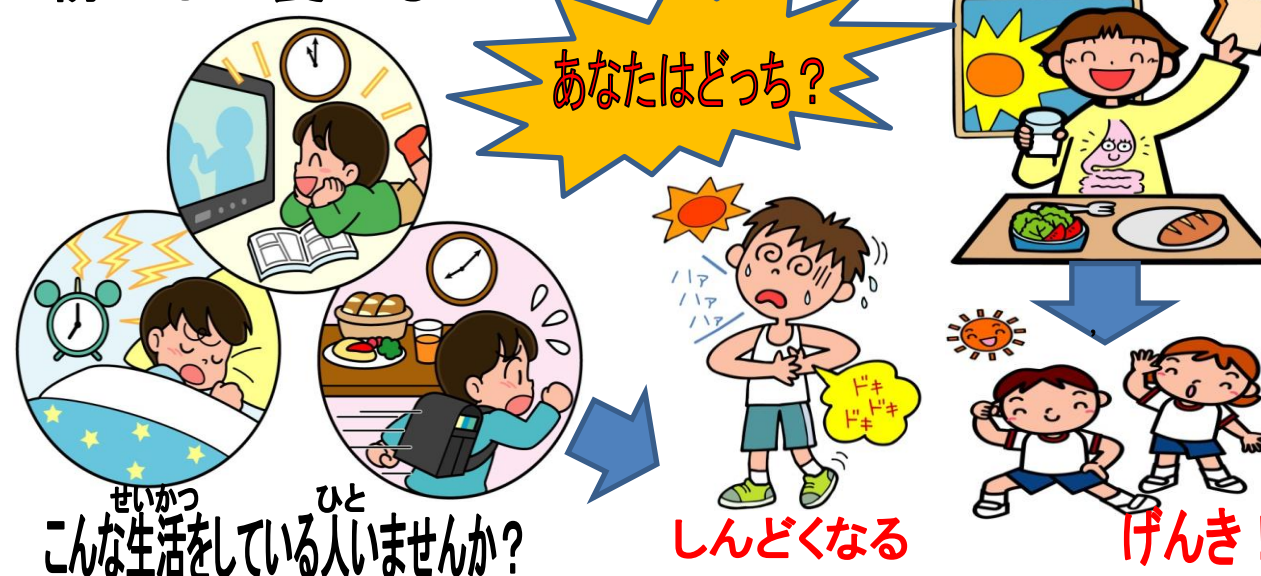


9月といっても、まだまだ暑いです。ミニ運動会の練習もあり、汗もかきます。こまめに水分をとって、熱中症にならないようにしましょう。しんどいときは、無理をしないこと。

## ～なぜ「朝ごはん」を食べないといけないの？～

朝ごはん食べない

しっかり朝ごはんを食べる



あなたはどっち？

こんな生活をしている人いませんか？

しんどくなる

げんき！