

# ほけんのひろば

2023. 9. 6  
 壬生野小学校 保健室

ひと いっしょ よ  
 おうちの人と一緒に読みましょう☆

じっしゅうせい あさの  
 実習生の浅野です。






ほけんしつ せんせい しゅうかんみな いっしょ す  
 保健室の先生になるために、3週間皆さんと一緒に過ごさせてもらいます。

たくさん まな みな あそ べんきょう たの  
 沢山のことを学びながら、皆さんと遊んだり勉強するのを楽しみにしています。よろしくお願いたします。



## 自分でできるケガの手当



はな ち 鼻血	き 切りきず	ねんざ・打ぼく・ つ ゆび 突き指	すりきず	やけど
すこ した む 少し下を向 き、鼻をおさ え、鼻の付け 根を冷やす。	① ガーゼなどでお さえ、出血を止 める。 ② ばんそうこうな どで口をほごす る。	ひ 冷やす、 たか 高くあげる、 あんせい 安静にする。	① きれいな水 で洗う。 ② ばんそうこう などできず口 をほごする。	すぐに流水な どで十分に 冷やす。
				



ひ つづ ねっちゅうしょう ちゅうい  
 ~引き続き『熱中症』に注意しましょう~

そと あそ  
 外で遊ぶときは

ぼうし  
 帽子をかぶる、

こまめに水分補給をする、

つか ひかげ やす  
 疲れたら日陰で休む、

しっかり汗を拭く



ぼうし すいとう  
 帽子・タオル・水筒を  
 わす も  
 忘れず持ってきてましょう