

ほけんだより 9月

前期課程
武蔵台小中学校
保健室
令和7年9月26日

※おうちのかたといいしょによみましょう

2学期が始まり、そろそろ1か月がたとうとしています。夏休みモードから学校モードに切り替えることはできましたか？そして、来週は大運動会です。暑さが残っていたり、感染症が流行したり、思うように練習が進まなかった学年もあると思いますが、本番は、けがに気を付けて、思いっきり楽しんでくださいね。

いよいよ大運動会！準備はできていますか？



爪は切ってありますか？



足のサイズにあった靴をはいていますか？



しっかり水分補給をしていますか？

【自分でできる応急手当】



すり傷：水道水でよく洗う



鼻血：小鼻をおさえて下を向く



やけど：水道水でよく冷やす



目にごみ：洗面器にためた水に顔を付けてまばたきする



ねんざ：動かさないようにして冷やす



切り傷：清潔なガーゼを当てて押さえる



突き指：氷で冷やす

自分でできる応急手当をやってから
保健室に来たら、かっこいいね！

2学期身体計測の結果を配付しました。一学期からの成長を確認してください。