



# ほけんだより9月

令和 7年 8月29日  
小平市立小平第一小学校  
保健室

今年の夏も暑かったですね。体温越えの暑さの日もありました。皆さん、夏休みは楽しく過ごせたでしょうか。2学期も始まりました。まだまだ暑い日が続きそうです。熱中症に気を付けて、またコロナなどの感染症にも気を付けて、元気に過ごしましょう。



9月9日は 救急の日



ケガをしたら…

まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いています。疲れがたまっているときは、思わぬケガをすることも…。慌てずに、まずは自分でできる処置を覚えておいて欲しいです。



すり傷  
→水道水でよく洗う



出血  
→きれいなハンカチ等でおさえて止血する



鼻血  
→小鼻をおさえて下を向く



ねんざ  
→動かさないようにして冷やす



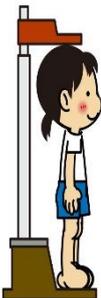
やけど  
→水道水でよく冷やす



目にゴミ  
→洗面器に水をためて、顔をつけて瞬きする

\*\*\* 2学期の計測について\*\*\*

2学期初めに、身長・体重の計測を行います。結果は、プリントにてお渡しします。回収はしませんので、ご覧になりましたら、各家庭で保管してください。よろしくお願いいたします。



まだまだ熱中症に注意!

