

ほけんだより 9月

徳島県立池田支援学校 平成28年9月発行

9月19日は敬老の日です。社会を支えてきた年配の方を敬う日です。「敬う」ってどういうことでしょうか？他人はだれでも、自分にはないものを持っています。年配の方なら長年の経験で得た知恵や技術がその一つです。ほかに、優しい、絵が上手、笑顔がすてき、話がおもしろい…などなど。相手のキラッと光るすてきなところを見つけて、尊重し、伝えてあげることが「敬う」の一つの形ですね。みなさん全員にキラッと光るところがありますよ！

9月9日は救急の日です！

いざというときに…

119番 かけられますか？



119番に電話 スマホからでも局番はいりません

あわてて一方的に話すより、指令員の質問に落ち着いて答えていけば大丈夫です

火事ですか？ 救急ですか？	救急です
場所はどこですか？	〇〇市〇〇町〇〇番地 〇〇公園です
どうしましたか？	中学2年の〇〇くんの目に ボールが当たって痛がっています
あなたのお名前と、いまかけている 電話番号を教えてください	〇〇〇〇です 電話番号は〇〇〇

けがや**びょうき**をふせごう！

「**運動ある!**」その前に...



昨夜、しっかり
眠りましたか？



朝食は
食べましたか？



つめは短く
切りましたか？



準備運動を
しましたか？

今が食べどき!

秋の食材

かぼちゃ

β-カロテン、ビタミンC、
ビタミンE

↓

皮膚や粘膜の健康維持、免疫力を上げる、
血行を促進してからだを温める など

さんま

たんぱく質、鉄分、ビタミンA、
ビタミンD、カルシウム、DHA

↓

貧血予防、骨や歯を健康に保つ、
脳の発達の維持 など

応急処置、できるかな？



擦り傷
水で洗う



切り傷
水で洗って傷口を
押さえる



やけど
水道水で
痛みがなくなる
まで冷やす



まだまだ暑い日が続きます
水分補給を
しっかりと!

予防できることはしっかり予防して、
けがをしてしまったら、正しい処置
で治そうね(^v^)/