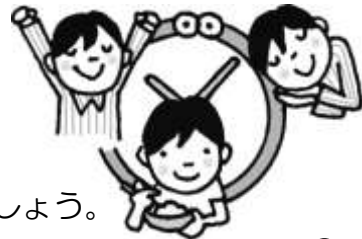




平成26年9月
大阪狭山市立
南第三小学校
保健室

なつやす お がっこう いっしゅうかん
夏休みが終わり学校がスタートしてから一週間が
たちました。もう学校モードに切りかえられましたか？

はや はや あさ た
早ね・早おきをして、**朝ごはん**をしっかりと食べてきましょう。



すこ すず
少しずつ涼しくなってきましたが、
は ひ
晴れの日はまだまだ
あつ ねっちゅうしょう き
暑いです。熱中症にも気をつけ
ましょう。
すいとう まいにち も
水筒は毎日持ってきましょう。



あさ
朝ごはんにフラスター☆

やけどに気をつけて作ってね

サツマイモとりんごのかんたんスイーツ

お砂糖はお好みで！

ビタミンCと食物せん
いがたっぷりの組み合
わせです。

- ①サツマイモとリンゴを
食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱容器に入れ、
ラップをして、
電子レンジで4～5分加熱。



アレンジも
楽しんで♪

- ★パンにのせて
- ★ヨーグルトといっしょに

※食材によるアレルギーには、各ご家庭で注意の上、ご利用ください。

保護者の方へ

ほけんしつ ねが
保健室からのお願い



① ご家庭で不要の

「タオル（使用済みを含む）・ぞうきん・固形せっけん」

がありましたら、お子さまを通じて学校へお持ちください。

トイレそうじで使用していますが、不足しています。

ご協力よろしく願いいたします。

② 夏休み中に病院で治療し、「受診報告書」をまだ出していない人は、
提出してください。

くがっこのか きゅうきゅう ひ
9月9日は「救急の日」 ☆☆☆

迷路でチャレンジ!!

応急手当て・けが予防の
基礎知識

正しい答えを選ぶと
 早くゴールできるよ。

選んだ答えの方向に進みます。

START
 スタート

1 すりむいたときの
 応急手当ては？
 A：水道の水で洗う。
 B：すぐに、ばんそうこうを貼る。

2 運動の前の準備運動は…
 A：しっかり体を動かしておく。
 B：疲れるので、適当に。

3 目にゴミが入った。
 どうする？
 A：水で洗い流す
 B：こすって取る。

4 熱中症を防ぐには？
 A：まとめて水分をとる。
 B：少しずつ、何回も分けて水分をとる。

5 つき指をしたら…
 A：氷水で冷やす。
 B：引っばる。

6 運動をしないほうがよいのは？
 A：めんどくさいとき
 B：熱があるとき

GOAL
 ゴール

まちがえたところは、見直しておきましょう!!

答え **1**A **2**A **3**A **4**B **5**A **6**B