



ほけんだより

令和5年9月
竜一附属中

夏休みが終わり、1週間が経ちました。生活リズムは戻りましたか？まだまだ暑い日がありますので、油断せずに熱中症や夏カゼに気をつけながら生活しましょう。
また、健康診断後に受診のお勧めを配付された方で、病院を受診したときは報告書の提出をお願いいたします。

9月9日は救急の日！

大きなケガをすることなく、安全に生活するためには、どうすればいいでしょう。普段の生活の中で、ちょっと気をつければ、ケガをしたり、人にケガをさせたりしないで過ごすことができます。
そして、いざというときのためにも、自分でできるケガの手当てを覚えておきましょう。

～応急手当の 3つの「ない」を覚えよう～

- 動かさ「ない」
けがをしたところは動かさず、安静にしよう。
- こすら「ない」
傷口についた砂をこすってとったり、目に入ったゴミをこすってとるのは×。きれいな水で洗い流しましょう。
- あたため「ない」
ケガをした直後は、冷やすことが大切です。



これを機会に、家庭の救急箱や防災グッズの点検をしてみましょう。足りないものや使用期限は大丈夫ですか？
家族で確かめてみてくださいね！

【ネットの使い方、それで大丈夫??】

ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友達とのケンカやいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

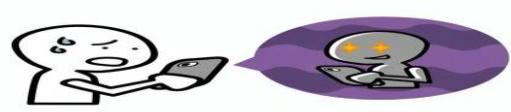
こんなこと、していないかな・・・

ふざけて友達をからかうようなことを書く。

自分の名前や写真をアップする。

冗談でも、文字だけでは伝わらなくて、相手を傷つけてしまうかも・・・。

住んでいる場所や学校が悪い人に知られて、君のところに来るかも・・・。



「自分や友達の傷つけることにならないようにネットの使い方には十分気をつけよう！」