

# 9月ほけんだより



9月9日は「救急の日」です。落ち着いた生活をして、怪我をしないように気を付けましょう。

にちじょうせいかつ ふ かえ  
日常生活を振り返ってみましょう。



ろうか かいだん はし ある  
廊下や階段は、走らずに歩いていますか？



じかん よゆう も お つ こうどう  
時間に余裕を持って、落ち着いて行動していますか？

はなし おちゅう まわ み ある  
話に夢中になって回りを見ずに歩いていませんか？



じぶん にもつ せいりせいとん  
自分の荷物を整理整頓できていますか？



また、怪我をしてしまった場合に備えて自分でできる手当の仕方をしておくとよいでしょう。



す きず き きず ち で すいどうすい よご あら なが  
擦り傷や切り傷などで血が出たときは、水道水で汚れを洗い流しましょう。

はなち で はな つ した む うえ お ち い なが き  
鼻血が出たときは鼻を摘んで下を向きましょう。上を向くと、血が胃に流れて気

も わる  
持ち悪くなることがあります。



## 9月の予定

9日(月)14:30-三浦医師来所

17(火)～20(金)体重測定

27(金)磯貝医師来所