

## 2学期も

早起き・早起・朝ごはん



### スポーツの秋

運動の前は  
ストレッチをしよう



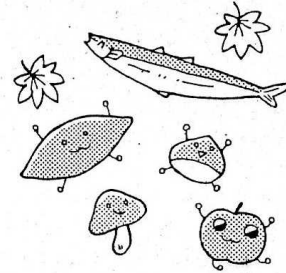
### 読書の秋

いろいろな  
ことを知ろう



### 食欲の秋

好ききらいをせず  
何でも食べよう



## 9月9日は“救急の日”

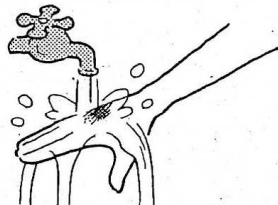
自分でできる応急手当を覚えよう!

鼻血が出たら?



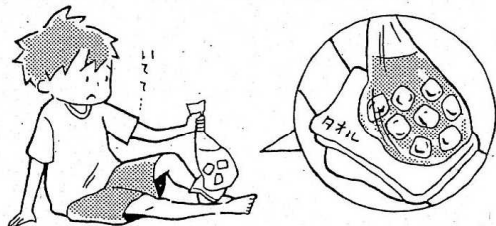
下を向いて、親指と人差し指で鼻をつまんで血を止めます。

やけどをしたら?



すぐに流水で冷やします(目安は、痛みを感じなくなるまで)。

打ぼく・ねんざをしたら?



タオルを乗せ、上から氷で冷やし痛みが引くまで動かずにいます。

## けんこうクイズ

- Q1. 心臓の重さは何のくらい?      ア 約100g      イ 約250g      ウ 約500g
- Q2. かみの毛の数は?      ア 約1万本      イ 約5万本      ウ 約10万本
- Q3. 食べたものがうんこになるまでにどのくらい?      ア 約1.0時間      イ 約1~3日間      ウ 約5日間

答えはうらの下にあります。