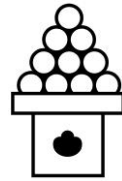


のびのび♪ 9月

東葛城小学校保健室 2014年 9月 1日



- はやね
 - はやおき
 - あさごはん
- たいせつ
を大切に!

がっき
2学期がスタートしました!!
なつやす ちゅう げんき す
夏休み中は元気に過ごせたいでしょうか?
がっ はい かつ ひ つつ
9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きます。
しんがつき つか たいちよう くす し き せいかつ
新学期疲れで体調を崩しやすい時期です。生活リズム
をととのえて、元気いっぱい2学期をスタートさせま
しょう♪



よしはら先生より

なつやす あいだ ただ せいかつ
夏休みの間、きそく正しい生活はできていたでしょうか?
き じかん た はやねはやお
決まった時間にごはんを食べたり、早寝早起きをするなど、きそく正しい
せいかつ からだ なか とけい せいじょう はたら
生活をすると、体の中の時計が正常に働きます。そうすると、みんなの体
ところ げんき べんきよう うんどう
や心はいつも元気でいられるんですよ。がんばって勉強したり、運動した
げんき あそ した ちゅうい
り、元気いっぱい遊んだりするために、下のようなことに注意してね!

せいかつ 生活チェック!

はやね はやお よふ
 早寝・早起きをする (夜更かしをしない)

いち と しょくじ あさ
 1日3度、食事をきちんとする (朝ごはんをぬかない)

き じかん た た
 おやつは決まった時間に食べる (ダラダラ食べない)

まいあさ
 毎朝、トイレに行く



そと あそ うんどう あそ
 外で遊んだり、運動をしたりする (ゲームで遊んでばかりではダメ)

みんな、どうだったかな?

ねんせい じ
1~3年生は9時までにねよう
ねんせい じ
4~6年生は10時までにねよう



9月の保健目標

けがの手当てを知ろう!

応急手当で ケズに挑戦!

けがをしたときの正しい手当ての仕方が、
ちゃ〜んとわかっているかな?



① 指を切ったとき、血を止めやすく
するにはどうしたらいい?



A 傷口を心臓
よりも高くする



B 傷口を心臓
よりも低くする

② 鼻血が出たときは、どんな姿勢を
とったらいい?



A ベッドなどに
あお向けに横たわる



B イスなどに座り顔を、
うつむき加減にする

③ やけどをしたときは、どうしたら
いい?



A すぐに水道の水
で十分に冷やす



B 急いでアロエや
みそなどを塗る

④ ねんざをした日には、どうしたらいい?



A よくマッサージ
をし、温める



B 動かさないよう
にし、冷やす

<クイズのこたえ: ①=A、②=B、③=A、④=B>

9月の保健行事

9/10 (水) 二計測 (低学年)

9/11 (木) 二計測 (中学年)

9/12 (金) 二計測 (高学年)

は
歯みがきセット・水とう・あせ
すい
ふきタオルは毎日使うので、
まいにちつか
も
持ってきてくださいね。

