

ほけんだより

はあと



なが なつやす あ がっこうせいかつ さい
長い夏休みが明けて、学校生活が再スタートしましたが、みなさんの健康状態はどうですか？
あつ ひろろ すつろ けんこうかだい かか ひと ふだん せいかつしゅうかん
暑さによる疲労やからだのたるさ、頭痛などの健康課題を抱えている人は、普段の生活習慣における
じゅんぴ じゅうぶん かのうせい じぶん けんこうかだい はや み かいぜん げんき がつき
準備が十分でない可能性があります。自分の健康課題をいち早く見つけ、改善し、元気に2学期をスタートさせましょう。

?

自分にできることは？



* 8・9月の保健目標 *

けがに気をつけよう

きゅうきゅうしょち 救急処置クイズ

A きりきず



はり がてに 刺さって ちがでた！

- ① 風を送って傷口を乾かす
- ② きれいなはんかちでおさえる
- ③ 友達に見てもらう

B はなぢ 鼻血



ともだち とぶつかって はなぢがでた！

- ① 上を向いて首の後ろをたたく
- ② 血がたれないように走って保健室に行く
- ③ 顔を少し下に向けて座り、鼻をつまむ

C つきゆび



ボールが指先に当たった！

- ① 指をひっぱる
- ② 動かしながらあたためる
- ③ なるべく動かさずに冷やす

D すりきず



こうてい はし 走っているときに ころんだ！

- ① 水道で砂やどろを洗い流す
- ② すぐにばんそうこうをはる
- ③ そのまま保健室で先生にみせる

答えは裏面にあるよ！


裏面へ

**9/1は
防災の日**


9月1日は「防災の日」です。私たちの生命や健康と深いかわりをもって
います。また、災害を減らすための『備え』、けがや病気にならないための『予防』
と、なにかが起る前の予測や準備が重要なポイントになりますね。

地震のとき、まずは頭を守ろう!

家の中では




丈夫な机の下などに身をよせる




家具や窓ガラスからはなれる

外では



しゃがんで、かばんや両手で頭をおおう

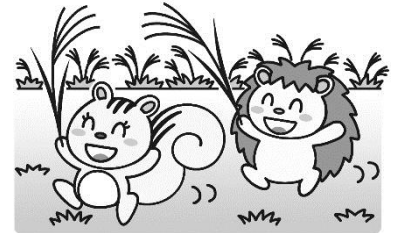


建物や、ブロックベいはなれる

※「物が落ちてこない」「たおれてこない」場所で頭を守り、ゆれがおさまるのを待ちましょう。

《救急処置クイズの答え》

A・・・② B・・・③ C・・・③ D・・・①



**がっき したいぞくてい
2学期の身体測定**

8月30日(水)	5年生
8月31日(木)	3年生
9月1日(金)	4年生
9月4日(月)	2年生
9月5日(火)	6年生、にじいろ
9月6日(水)	1年生



【手足のつめを切ってきてください。また、女子は測定しやすい髪形（頭の上で髪を結わな
い）で来てください。】

お礼

夏休み中に、カーテンの洗濯を引き受けてくださった保護者の皆様、大変ありがとうございました。おかげさまで、2学期から、児童も気持ちよく学校生活が送れます。

心から感謝申し上げます。



～ほけんだよりは、おうちの人と読みましょう～