



いよいよ2学期が始まりました。みなさん夏休みは楽しくすごせましたか？
2学期は夏休み中にいろいろがんばった成果を発揮できるチャンスです。
まだまだ気温の高い日が続きますが、暑さによる体調不良や熱中症には
十分に気を付けましょう。



体とところを学校モードに切り替えてよいスタートをきりましょう。



9月の保健目標

けがに気をつけよう

しっかりと身につけよう！救急力！

①9月9日は、何の日？

1. 消防の日
2. 救急の日
3. 病院の日



②鼻血の手当てで正しいのは？

1. 鼻をつまんでうつむく
2. 顔を上に向ける
3. 首の後ろをたたく



③やけどの手当てで、

まちがっているのは？

1. 水で冷やす
2. 水ぶくれをつぶす
3. 原因になったものを遠ざける



④AEDは、何のために使うもの？

1. ひどい出血を止めるため
2. 心臓のけいれんを止めるため
3. 呼吸を助けるため



⑤救急車を呼ぶときの電話番号は？

1. 110番
2. 117番
3. 119番



⑥急病人やけが人を見かけたら？

1. 助けを呼び、自分にできる応急手当をする
2. 見て見ぬふりをする
3. だれかが助けるのを待つ



救急とは、急病やけがの応急手当をすることです。大きな病気やけがだけでなく、すり傷や切り傷の手当ても「救急」の仲間です。まず、自分がけがをしたときの応急手当をしっかりと覚えて、実行できるようにしておきましょう。



裏面へ

うんどうかい れんしゅう む ～運動会の練習に向けて～



まだまだ暑い日が続いていますね。
元気に9月を過ごすために、保健室からみなさんに
3つのお願いがあります。



① 水分をしっかりとろう!

熱中症にならないよう
に、こまめに水分をとりま
しょう。体の具合がよくない
ときは、早めに先生に伝えま
しょう。

② 汗のしまつ をしっかりと しよう!

汗拭きタオルを持ってきた
いますか? 汗でぬれたままの
下着は体を冷やすので、替え
があると便利です。

③ つめを短く 切ろう!

長いつめは汚れがたまりや
すいので、短く切りましょ
う。自分や友だちにけがをさ
せてしまうこともあります。

がっき しんたいそくてい 2学期の身体測定

9月3日(木)	5、6年生
9月4日(金)	4年生、にじいろ
9月7日(月)	3年生
9月8日(火)	1年生
9月9日(水)	2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
学校生活が送れると思
います。

心から感謝申し上げ
ます。



装束の三択クイズ

の答えだよ!

【答え】 ①-2、②-1、③-2、④-2、⑤-3、⑥-1

～ほけんだよりは、おうちの人と読みましょう～

