

ほけんだより

じゅうしやませいぶしょうがっこうほけんしつ
十四山西部小学校保健室

8月28日号

少しずつ生活リズムを整えましょう！！

日中はまだ暑い日が続いています。

でも、朝夕がほんのり涼しく感じられる季節となってきました。

また、夜に耳をすますと虫の声が聞こえてきます。

少しずつ秋が近づいている証拠ですね。季節の変わり目は、体

が疲れやすい時でもあります。生活リズムを整えて元気に過

しましょう。

保健目標
すすんで運動しよう

安全目標
事故や災害から身を守ろう

なんだかなあ～
思い当たるものは
ありませんか？

なんだかー
体が
だるいなあ



朝ごはんは、毎日
きちんと食べていま
すか？朝ごはんをぬ
くと、力がなくな
ってしまいます。しっ
かり食べて1日をス
タートさせましょう。

なんだかー
やる気が
でないなあ



心が疲れていま
せんか？夏休みの
んびりした生活から
いってんともだち
一転。友達や先生と
話をして気持ちを
ほぐしましょう。

普段から自分
の命を自分で
守る意識を忘
れないように
しましょう。



ぼうさいの日

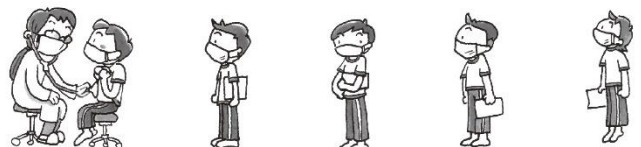
9月の保健行事

日	曜日	行事	対象年齢
9/1	(火)	はついくそくてい 発育測定	2・4年
9/2	(水)	はついくそくてい 発育測定	1・3・6年
9/3	(木)	はついくそくてい 発育測定	5年
9/9	(水)	きゅうきゅうひ 救急の日	

6月の発育測定から3か月が過ぎました。

どれくらい身長が伸びたのかな？

9月の発育測定では、身長・体重を測ります。



がつこのか きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日

おうきゅうてあて きほん おぼ
応急手当の基本を覚えましょう！

おうきゅうてあて
応急手当の3つの「ない」

1 **動かさない**

けがをしたところは無理に動かそうとせず、
安静にしましょう。

2 **こすらない**

目に入ったごみやすり傷についた砂はこす
らず、水で洗い流しましょう。

3 **あたためない**

まずは冷やして、腫れや内出血をおさえて痛
みを軽くしましょう。

しぜんちゆりよく
「自然治癒力」

けがをしたところをきれいに洗うことは、
自分で治そうとする力「自然治癒力」を助け
ることにつながります。

すりきず・きりきずは、必ず一度洗ってから
保健室で手当てをしましょう。



きおん たか ひ はなち で
気温が高い日には鼻血は出やすいです。

ただ はなち しょち おぼ
正しい鼻血の処置のしかたを覚えましょう！

<チャレンジ！鼻血クイズ>

鼻血が出たよ！どちらの姿勢をとることが正しいでしょうか？

- ① 上を向いて、鼻をつまむ。
- ② 下を向いて、鼻をつまむ。

こた
答えは、②

いすに腰掛けて、静かに
鼻の横をつまみます。

