



ほけんだより 9月



令和 6年 9月5日
大道小学校 保健室

9月のほけん目標: **けがを**よぼう**予**ぼう**防**ぼう**しよう!!**

なつやす お がっきこうはん なつやす げんき す
夏休みが終わり、1学期後半がスタートしました。夏休みは元気に過ごせましたか？

たの おも で たの なつやす す き たの
楽しい思い出はできましたか？ どんな夏休みを過ごしたのか聞くことを楽しみにしていました。

8月から9月にかけて、夏の疲れが出やすい時期です。心と体どちらも元氣なとき、はじめて「健康」

といえます。夏休み気分を学校モードに切り替えて、1学期後半も元気に過ごしましょう。

はやねはや お あさ 早寝早起き朝ごはん!!!



なつやす せいかつ くま ひと がっこう
夏休みに生活リズムが崩れていた人は、もう学校のリズムにもどれましたか？
リズムは健康なからだを作るためにとても大切です。

まずは早く寝ることからはじめましょう。

早く寝るためには、昼間、しっかり勉強・運動して、寝る前は、ゲームや携帯の明るい光を見ないことです。
さあ、やってみましょう!!

9月1日は… ぼう さい 防災の日



じしん たいふう おおあめ さいがい みみ おお
地震や台風、大雨など、災害のニュースを耳にすることが多くあります。

さいがい お ぼうさい ひ きかい かぞく み まも ぼうぼう
災害はいつ起こるかわかりません。防災の日を機会に家族で身を守る方法や

ひなん ぼしょ はな あ
避難する場所を話し合ってみてください。



★家の中の安全な場所・身の守り方

★家族が離ればなれになったときの連絡方法・待ち合わせ場所

★避難場所・避難ルート

★家の周りの危険な場所の確認 (台風や洪水の場合も考えましょう)



9月9日は…^{きゅうきゅう}救急の日



できるようにしよう
おう きゅう て あて
応急手当



タイムスリップ探偵

早く治った謎を解け!

いっしょ
一緒にいてケガをした2人組。
1人はケガが早く治ったらしい。
早く治ったのはどっち? それはなぜ?

ケース1+

うんどうじょう ころ
運動場で転んでケガをした



あご こうどう みる
ケガをした後の行動を見よう。>>

Aさん



Bくん



わかったぞ!
早く治ったのは
Aさんだ!

すな どろ
砂や泥がついたままだと、傷口
からはい菌が入ってしまうから
ね。水で洗って清潔にしよう。

ケース2+

あつ さわ
熱いフライパンを触ってやけどした



あご こうどう みる
ケガをした後の行動を見よう。>>

Cさん



Dくん



わかったぞ!
早く治ったのは
Cさんだ!

こおり ひ ふ きず
氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけ
るかも。水で冷やして、やけど
の進行を遅らせたり、痛みを和
らげたりしよう。

ケース3+

こうてい
校庭でサッカーをしていてぶつかった



あご こうどう みる
ケガをした後の行動を見よう。>>

Eさん



Fくん



わかったぞ!
早く治ったのは
Fくんだ!

むり うご
無理に動かすとケガが悪化する
よ。打撲やねんざをしたときは、
「安静、冷やす、圧迫、拳上」
(RICE) を覚えておこう。