



ほけんだより

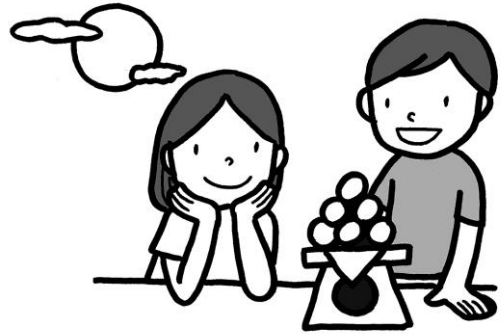


令和 6年 9月 2日
江戸川区立西小岩小学校
校長 大野 知子
養護教諭

9月の保健目標：けがを**よぼう**しよう

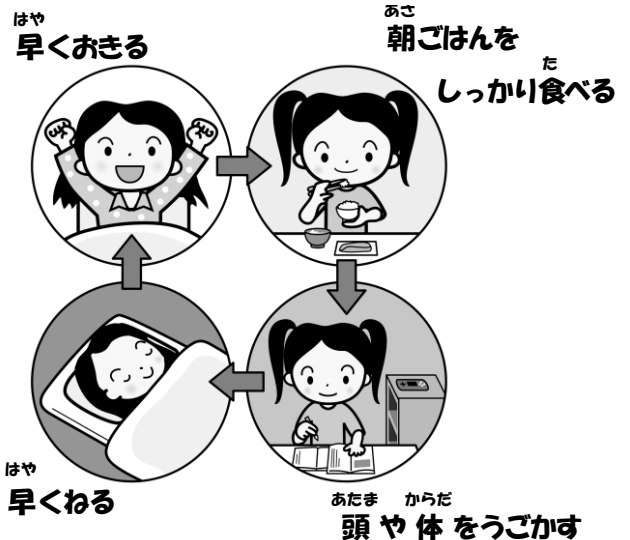
なつやす お
夏休みが終わりました。みなさんはどのような夏休みを
なつやす おも で き たの
すごしましたか？夏休みの思い出を聞けることを楽しみに
しています。

がっき まいにちげんき がっこう こ けんこう き
2学期も毎日元気に学校に来られるように、健康に気を
つけてすごしましょう！



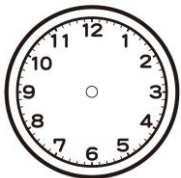
せいかつ 生活リズムをみなおそう

なつやす きぶん
夏休み気分からぬけだして、生活リズムはもどせまし
せいかつ
たか？生活リズムをもどすには、まず『早おき』からは
たいせつ
じめることが大切です。そして、ごはんをしっかりと
た あたま からだ うご からだ てきど つか
食べて、頭や体を動かし、体が適度に疲れることで、
はや
早くねることができます。

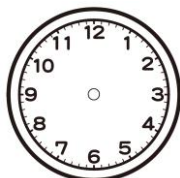


とけい 時計にはりをいれて自分の生活をふりかえってみよう

おきる時刻



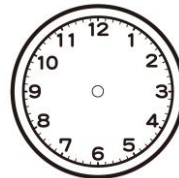
朝ごはんを
食べる時刻



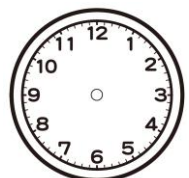
学校へ行く時刻



お風呂に入る時刻



ねる時刻



☑ チェックしてみよう!

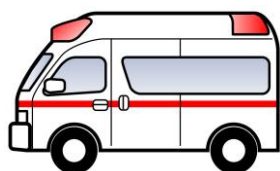
- 朝起きてから、学校に行くまで1時間ぐらい時間がある
- すいみんは9～10時間とれている
- 朝ごはんはたべることができている
- 9時までにはねられている

【9月の保健行事】

日	曜日	内容	対象学年	日	曜日	内容	対象学年
3	火	発育測定	6年	6	金	発育測定	3-1
4	水	発育測定	5年、3-3	9	月	発育測定	2-1、2-3
5	木	発育測定	4年、3-2	10	火	発育測定	1年、2-2

9月9日は

きゅうきゅう ひ
救急の日



9月9日は救急（きゅうきゅう）の日です。

みなさんはケガをしたらどのような^{てあて}手当をすればいいか知っていますか？クイズでケガによっての^{ただ}正しい^{てあて}手当の^{しかた}方法を^{まな}学びましょう。

こんなときどうする？

クイズ

うん どう
運動

おう きゅう て あて
応急手当



1 グラウンドでころんで
すり傷^{きず}ができ、砂^{すな}だらけに！

- ア 水道^{すいどう}の水^{みず}で洗い流^{あら}し、保健室^{ほけんしつ}に行く^い
- イ そのまま保健室^{ほけんしつ}で手当^{てあて}してもらおう
- ウ 砂^{すな}を手^てではらい、すぐ^{しょうどく}に消毒^{しょうどく}する

2 サッカーボールが顔^{かお}に当た^あって、
鼻血^{はなぢ}が出^でた！

- ア ティッシュ^{はな}を鼻^{はな}につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下^{かろ}を向^{した}き、小鼻^{こばな}をつまむ
- ウ 上^{うえ}を向^むいて首^{くび}の後ろ^{うし}を強^{つよ}めにたたく

3 がんばって走^{はし}っていたら、
足^{あし}が^{あし}つってしまった！

- ア マッサージしながら少^{すこ}しづつのばす
- イ ついていない足^{あし}で、その場^ばでジャンプする
- ウ 氷^{こおり}などで冷^ひやしながらか^{かろ}めにたたく

4 バasketボールを
取^とりそこねて、つき指^{ゆび}した！

- ア 痛^{いた}みがおさまるまで様^{よう}子^すを見る^み
- イ あたためながら引^ひっぱる
- ウ 動^{うご}かさないう^うにして冷^ひやす