

えがお



なつやす 夏休みだからこそできることにチャレンジしたり、せいかつりずむ 生活リズムをかんが 考えて生活することはできましたか。
がっき 2学期、まだまだ暑い日が続いていますね。うんどうかい 運動会のれんしゅう 練習もほんかくてき 本格的にはじめます。げんき 元気に過ごすためのポイントは「すいみん 睡眠」です。よる 夜はなるべく部屋をへや 暗くして、あさ 朝はたいよう 太陽のひかり 光をあ 浴びて、じかん 時間と心のよゆう 余裕をもって、あさ 朝ごはんをしっかりとって、とうこう 登校してみましょう。

9月 保健目標 けがに気をつけよう



あわ 慌てているとき



しゅうい 周囲の状況を落ち着いてみられるように、あさ 余裕をもつてこうどう 行動しよう。

あぶ 油断しているとき



あぶ 「危ないかもしれない」とかんが 考えて、いつも以上にあんぜん 安全確認をしよう。

つか 疲れているとき



ぜんじつ 前日の疲れが残っているちゆういりよく おと 注意力が落ちてしまう。すいみん 睡眠はしっかりと。

すいみん 睡眠をしっかりとって、こころ からだ げんき 心も体も元気にすごそう！
けが 予防にもなるよ。

ケガの予防

じぶん 自分、とも 友だち、みどりしょう 緑小のあんぜん 安全をかんが 考えてこうどう 行動しよう



あなたは安全に過ごしていますか？



- ろう下、階段、教室は歩いている
- 曲がり角は気をつけている



まだまだ熱中症予防！

- ぼうしをかぶる
- こまめに水分をとる
- こまめに休けいをする
- タオルであせをふく
- 手のひらを水で冷やす
- 体調が悪い時は無理をしない ➡大人に知らせよう!!



まだ暑いです！

熱中症に注意！

ケガをしたときは、

保健室に来てください

傷口を洗ってから

おお 大げがや

ひと たお ととき 人が倒れた時は…

まずおとなをよぶことが
だいじ 大事です。

がっこう 学校では、教室の
いんたーほん や SOSカード
を使うことができます。

いつ、どこで、何がある
かわかりません。

いのち 命はひとつ。あなたの
ゆうき 勇気ある行動で命をつな
ぐことができます。

だ ぼく 打撲・ねんざ



ひ あんせい 冷やして安静にする

きず すり傷



きずぐち すな どろ みず さら 傷口の砂や泥を水で洗う

できるよになろう
おう きゅう て あて
応急手当

き 切り傷



きずぐち みず さら 傷口を水で洗い、
せいけつ 清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



いた 痛みがなくなるまで、流水で冷やす

えーいーてー なん AEDって何だろう？

じどうたいがいしきじよさいどうき
AED(自動体外式除細動器)とは…

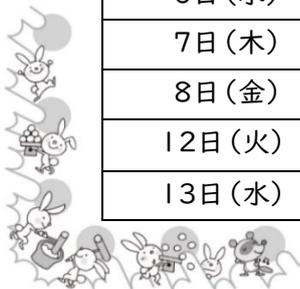


しんぞう けつえき ぜんしん おく じょうたい ばあい でんきしょくく
心臓がけいれんして、血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックを
あた せいじょう じょうたい もど いりようき き てじゆん おんせいめっせーじ あんない
与えて正常な状態に戻す医療機器です。手順は、音声メッセージで案内されるので、
したが かんたん そうさ だれ たお ととき いのち
それに従えば簡単に操作できます。誰かが倒れた時、命をつなぐために必要になる
こうきようきかん こんびに すーぱー せっち
ものです。公共機関やコンビニ、スーパーなどに設置されているので
み 見つめてみてください。緑小学校には職員室と体育館にあります。
きんきゆうじ ばんつうほう きゆうきゆうしゃ よ
また、緊急時には119番通報して救急車を呼びましょう。



がつ ほけんぎょうじ しんたいそくてい 9月の保健行事 <身体測定>

日にち	学年
9月5日(火)	6年
6日(水)	5年
7日(木)	4年
8日(金)	3年
12日(火)	2年
13日(水)	1年



ぎょうかんやす
業間休みに
たいいくぎ
体育着で
そくてい
測定します!

保護者の皆様

いつもご協力いただきありがとうございます。
ございます。

身体測定後、結果を記入した健康手帳を返却します。身体測定と体カテストの結果をご確認の上、押印またはサインをいただき、担任へご提出くださいますようお願いいたします。



秋の一日 スマホを本に
持ち替えて

