

# 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 始まります。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よ。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 心もからだ 体もげんき 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!!



# おお 大けがや

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

できるようになろう

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…



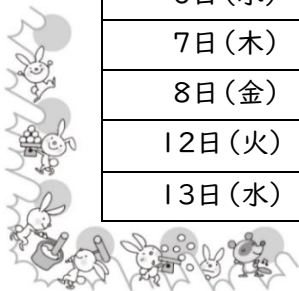
しんぞう けつえき ぜんしん おく じょうたい ばあい でんきしょくく  
心臓がけいれんして、血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックを  
あた せいじょう じょうたい もど いりようき き てじゆん おんせいめっせーじ あんない  
与えて正常な状態に戻す医療機器です。手順は、音声メッセージで案内されるので、  
したが かんたん そうさ だれ たお ととき いのち  
それに従えば簡単に操作できます。誰かが倒れた時、命をつなぐために必要になる  
こうきようきかん こんびに すーぱー せっち  
ものです。公共機関やコンビニ、スーパーなどに設置されているので  
み 見つめ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



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。身体測定と体力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

