

ひ
日 ~ひび おひさま~



なつやす 夏休みは、どのように過ごしましたか？

がっき はじ 2学期が始まり、運動会の練習も始まります。まだまだ暑い日があります。

げんき す ぽいんと すいみん 元気に過ごすためのポイントは「睡眠」です。夜はなるべく部屋を暗くして、

あさ たいよう ひかり あ 朝は太陽の光を浴びて、朝ごはんを食べて登校しましょう。

9月 保健目標 けがに気をつけよう



うん どう まえ 運動前にチェック！

ケガを防ごう！

☐ つめ き 爪は切っていますか？
つめ なが 爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

☐ くつ 靴のサイズは合っていますか？
め 脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。

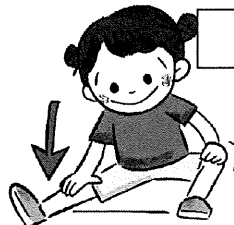


☐ ちようしょく 朝食は食べましたか？
からだ のう 体や脳がエネルギー不足だと思っように動けません。



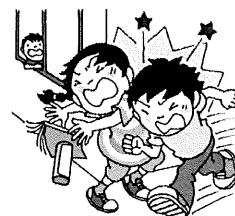
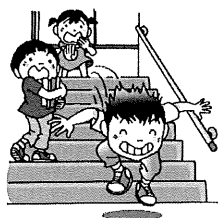
☐ ぜん じつ 前日はよく寝ましたか？
ね ぶ そく 睡眠不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

☐ じゆん び うん どう 準備運動はしましたか？
きゆう からだ うご 急に体を動かすとケガをしやすくなります。

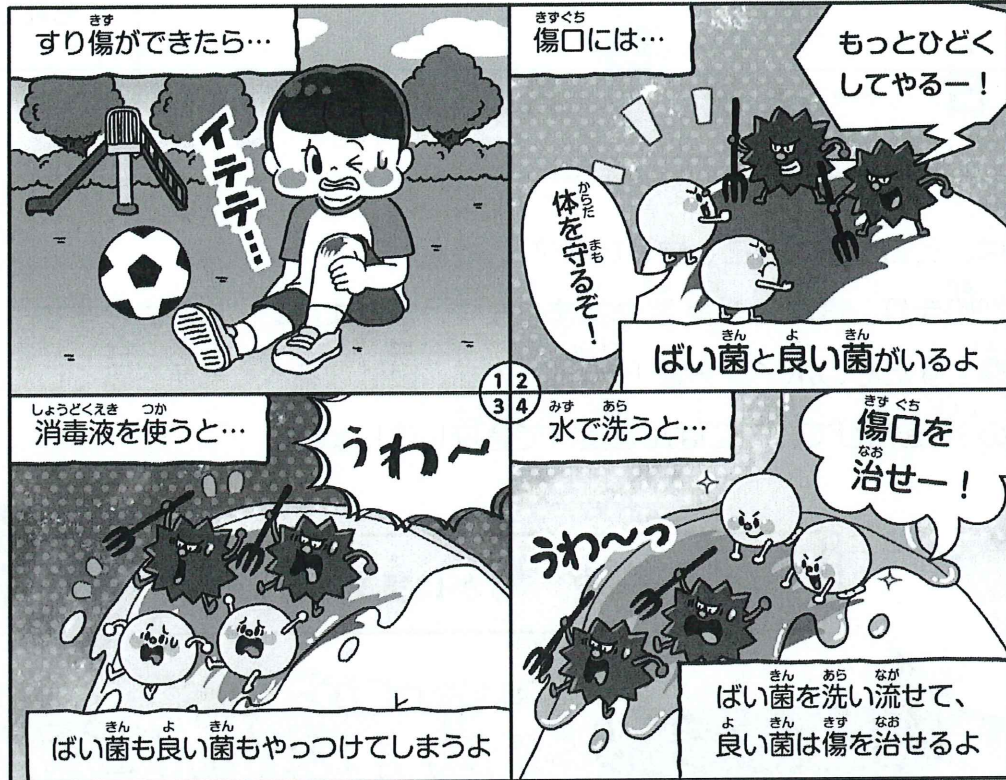


がっこうせいかつ 学校生活では、自分、友だち、緑小の安全を考えて行動しよう

- ☐ 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



— 傷口に消毒液を使っていいの? —



ポイント

傷口は水できれいに洗おう



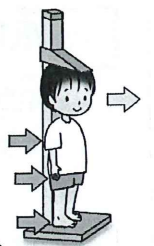
大けがや
人が倒れた時は…



まず大人を呼ぶことが大事です。
学校では、教室のインターホンや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。
命はひとつ。あなたの勇気ある行動で命をつなぐことができます。
緊急時には、119番通報、AEDを用意しましょう。

9月の保健行事
＜身体測定＞

日にち	学年
9月 3日(木)	6年
4日(金)	5年
7日(月)	4年
8日(火)	3年
9日(水)	2年
10日(木)	1年



業間休みに
体育着で測定し
ます。髪の毛の長い人は測定できる髪型で

夏休み、先生達は緊急時のシミュレーション研修をしました。

実際の場面を想定して重く感じていたことは「気づくこと」「知らせること」の大切さです。友達が「つらそうだな」「いつもと様子が違うな」と思ったときや大けがをしたり倒れたりしたときは、すぐに近くの先生に知らせてください。

あなたの気づきと行動が大切な助けとなります。

