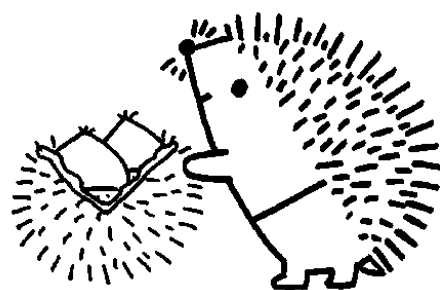


ほけんだより

～おうちの人と読みましょう～

9月



へいせい ねん がっ おおさかさやましりつだいなしょうがっこう ほけんしつ
平成30年9月 大阪狭山市立第七小学校 保健室

なが なつやす お ながき
長い夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました！

なつやす たの す あつ ひ つつ せいかつ
夏休みは楽しく過ごすことができましたか？まだまだ暑い日が続きますが、生活リズムをしっかりと整えて、元気に2学期を過ごしましょう。



3つのスイッチON! で げんき がっき 元気いっぱい2学期に!

なつやす がっき せいかつ き か
夏休みから2学期への生活の切り替えがうまくできていますか？
3つのスイッチをONにして心も体もスッキリ過ごしましょう!

①おきる

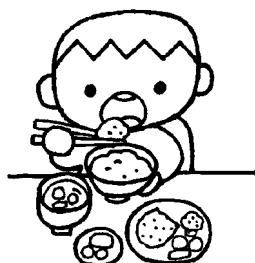
スイッチをON!



がっき お しかん
1学期に起きていた時間
に「えい!」と起きて太陽の
ひかり からだ なか
光をあびると体の中から
パッチリと目が覚めます。

②たべる

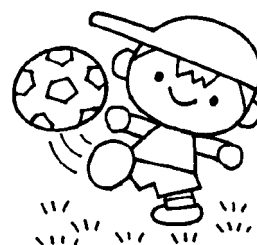
スイッチをON!



あさ た
朝ごはんをしっかりと食
べると、あたま からだ えいよう とど
いて勉強に集中できま
す。

③うんどう

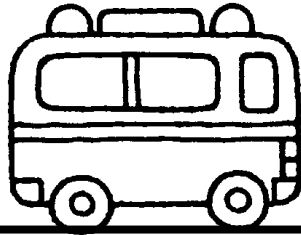
スイッチをON!



そと からだ
外でおもいきり体を
うごかそう! そうすると夜
はぐっすり眠ることがで
きます。

ケガの

てあ 手当てクイズ



【問題1】運動場で転んでしまい…すり傷が！保健室に来る前にすることは？

- ① なんにもせずに、とにかく急いで保健室へ
- ② 水できれいに洗い流す
- ③ ティッシュで傷口をおさえる

【問題2】勉強をしていたら鼻血がでた！どうすればよいでしょうか？

- ① 下をむいて鼻の両側をつまむ
- ② 上をむいて首をたたく
- ③ ティッシュを丸めて鼻につめる

【問題3】給食中、うでにスープをこぼしてやけどしてしまった！

- ① 息を吹きかけて冷ます
- ② 水道水で20分ほど冷やす
- ③ シップを貼る

問題1の答えは②です！すり傷には土や砂、目には見えないゴミやばい菌がついています。まずは水道の水できれいに洗い流しましょう。

問題2の答えは①です！ティッシュを鼻につめると傷口が広がって、血が止まりにくくなります。必ず下をむいて鼻の両側をおさえて血が止まるのを待ちましょう。

問題3の答えは②です！やけどをしたときには、水道水でしっかりと冷やすことが大切です。やけどの範囲が広いときや、痛みがなかなかおさまらないときは病院へいきましょう。

2学期にも、二測定（身長・体重）をします。

4月からどのように体が変わっているのかチェックしましょう！



【測定の予定】7日（金）

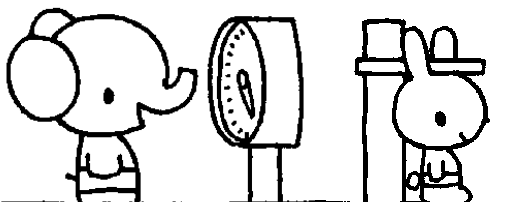
3年生

10日（月）

2年生

12日（水）

1年生と5年1組



※6年生は3日、5年2組と3組は5日、4年生は6日に実施しました。事前に文書で、日程をお知らせできず申し訳ありませんでした。結果を子どもたちに渡してありますので、ご確認ください。