

# ほけんだより 9月 がつ

おおさかきやましりつだいななしょうがっこう ほけんしつ  
 大阪狭山市立第七小学校 保健室  
 れいわ がんねん がつ  
 令和元年 9月

2学期がスタートしました。夏休みは楽しく過ごすことはできましたか。まだまだ、暑い日が続いています。こまめに水分を取って、熱中症を予防しましょう。4月からの健康診断で医療機関への受診のすすめをしている人の中で、夏休みに病院へ行った人は、受診報告書を担任の先生に提出しましょう。

## げんき あさ 元気もいもい朝ごはん

朝ごはんを食べることはとても大切なことです。朝ごはんには寝ている間に下がった体温を上げて、脳にエネルギーを補給し、体を活動できる状態にするという役割があります。



2学期も朝ごはんをしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。

### あさ 朝ごはんをたべると…

すぐに体温が上がり からだも脳も調子よく  
はじめる 働くことができる



### あさ 朝ごはんを食べないと…

体温が上がらない あくびがでたり  
眠たくなったり  
する



### のう 脳はとても食いしんぼう

みなさんが食べた栄養の10分の1は脳で使われています。朝ごはんを食べないと脳は栄養が足りなくなってしまう、イライラしたり、集中力の低下につながったりします。

あさ  
朝ごはんを食べないと  
熱中症にもつながります。



# 9月9日は何の日？



9月9日は「**救急の日**」です。皆さんは**学校生活**を送っていて「あっ！あぶない！」と感じたことはありますか？1学期も廊下を走ったり、教室でふざけていてけがをして来室する人がいました。また、2学期には遠足や林間学校、修学旅行といった校外へ行く行事がたくさんあります。ちょっとした気のゆるみから、大きなけがや事故につながることもあります。「あれは防げるけがだったのに・・・」というようなことがないようにしたいですね。一人ひとりが気をつけて、けがを防ぐことができるようにみんなで協力しましょう。

## こんなときどうする？ けがの手当てクイズ



A. 運動場でころんですりむいた！

① 清潔なガーゼや布を当て強く押さえる。



B. カッターナイフで手を切ってしまった！

② 痛むところを水で冷やす。



C. ドッジボールで突き指をした！

③ 小鼻をつまんでうつむく。



D. 遊んでいたら急に鼻血が出た！

④ 水道の水で傷口を洗い流す。

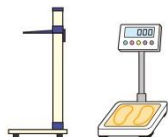


● と ● をつないでみましょう！ 答えは保健室前まで

### 二測定の予定

9月2日（月）6年      9月3日（火）5年  
 9月4日（水）4年      9月6日（金）2年  
 9月9日（月）1年      9月10日（火）3年

体操服を持ってきましょう。



### 宿泊前検診の予定

9月5日（木）5年生全員

学校医の上島真以子先生に  
 みていただきます。

