



# ほけんだより



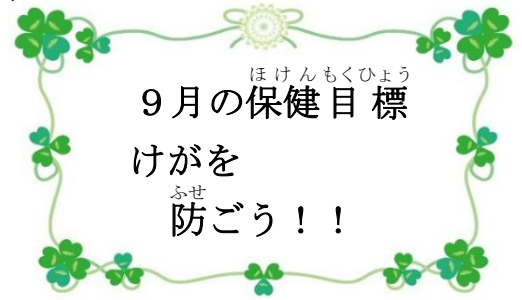
稲沢市立丸甲小学校

夏休みが終わりました。学校があるときの生活リズムに、もどっていますか？

朝、すっきり目覚めるためには、脳を目覚めさせる「朝の光」と体を目覚めさせる「朝ごはん」が大切です。朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

まだまだ、暑い日が続きますが、生活リズムを整えて、過ごしましょう。

夏休みのリズム → いつもの生活リズムへ



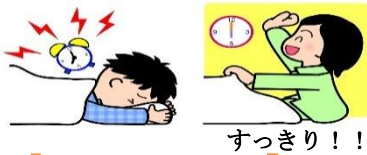
9月の保健目標

けがを防ごう!!

①朝起きる時刻は？

夏休み ( 時 分 )

まだねむいよ～



↓ 今日からは ↓

( 時 分 ) に起きる!

②朝ごはんの時刻は？

夏休み ( 時 分 )



↓ 今日からは ↓

( 時 分 ) に食べる!

③歯みがきは？

夏休み 1日 ( ) 回



↓ 今日からは ↓

1日 ( ) 回みがく!

④運動 (外遊び) していた？

夏休み

(していた・していない)



↓ 今日からは ↓

熱中症に注意し、運動 (外遊び) をする!

⑤ねる時刻は？

夏休み ( 時 分 )



↓ 今日からは ↓

( 時 分 ) にねる!

⑥はい便は？

夏休み

(毎日・あまりでなかった)

♪あこがれのバナナうんち♪



↓ 今日からは ↓

生活リズムを整えていつものリズムに!

生活リズムが整っている人は、このまま続けましょう。直さないといけないところがあった人は、ひとつずつ目標を決めて直していきましょう。

2学期も “笑顔いっぱい” 過ごせるといいね!!

9月9日

きゅうきゅう ひ  
救急の日



ねっちゅうしょうよぼう  
続けよう！ 熱中症予防！！  
すいぶん  
こまめに、水分をとりましょう。



つめ の 伸びすぎていませんか？

やくわり  
つめの役割

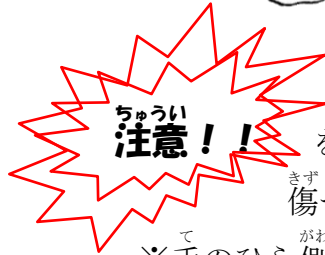
① 指先に力を入れる

ときにささえる。



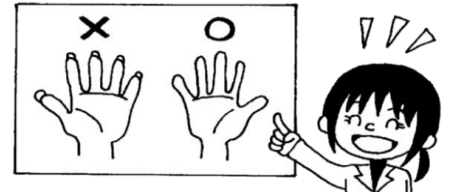
つめがないと物を  
うまくつかめないよ！！

② 指先を保護する。



指先を保護するためのつめですが伸びすぎると、逆に運動や勉強  
をするときのじゃまになったり、割れていたい思いをしたり、友だちを  
傷つけたりしてしまふことがあります。

※手のひら側から見たときに、指の先からつめが見えな  
いくらいがベストです。チェックしてみましょう。



こんなときどうする？ 応急手当てクイズ

クイズ1：運動場で転んで、すり傷をした。

- ① そのまま保健室に行く。
- ② 水道で砂やどろを洗い流してから保健室に行く。

クイズ2：ボールが当たって、つき指をした。

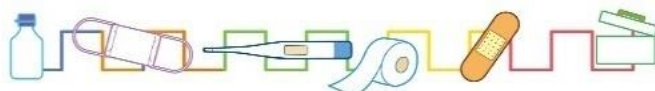
- ① 指をひっぱる。
- ② なるべく動かさないで、すぐひやす。

クイズ3：ナイフで指を切った。

- ① ハンカチかティッシュで傷口をおさえる。
- ② 血を流したまま保健室へ行く。

クイズ4：鼻血がでた。

- ① 鼻をつまんで、うつむく。
- ② 血がたれないように、上を向く。



けがをしてしまったあとは・・・

ふりかえり(反省)が大切です。

けがをしたときは、その原因や何  
に注意すればよかったかを考えてみ  
ましょう。

- ・急いでいた。・いらいらしていた。
- ・時間にゆとりを持って、行動する。

自分の血液は、  
自分でかたづけましょう。



クイズの正解

- クイズ1→②
- クイズ2→②
- クイズ3→①
- クイズ4→①

