



平成29年9月5日
黒部市立
荻生小学校

なが なつやす お がっき
長かった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。

がつ たの うんどうかい
9月には、みなさんが楽しみにしている運動会があ
ります。「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを取
り戻し、健康な体づくりに取り組みましょう！

がつ もくひょう
＜9月の保健目標＞

からだ
体をきたえよう！

なつやす つか のこ じ き ひる よる き おん さ おお
夏休みの疲れが残っているこの時期は、昼と夜の気温差が大きくなるこ
とがあり、体調を崩しやすくなります。栄養や睡眠をしっかりと、
きそくただ せいかつ こころ がけましょう。また、2学期も元気な荻っ子でいられ
るように、次のことに気を付けましょう！



げん き しん がっ き はし
元気に新学期を始めましょう！



はや お はや ね
早起き早寝をする



あさ しん がっ き た
朝ごはんをしっかりと食べる



つめ す
冷たいものをとり過ぎない



すず し
クーラーを使い過ぎない



てき と からだ うご
適度に体を動かす



はい
ゆっくりお風呂に入る

© 少年写真新聞社 2016



<9月9日は何の日？>

9月9日は「救急（きゅうきゅう）の日」。みなさんは、学校で転んだときや鼻血が出たときに、どうしていますか？よくそのまま保健室に来る人がいます。症状が悪化する前に適切な処置ができるよう、次のことを覚えておきましょう。

きゅうきゅう



《鼻血》

小鼻をぎゅっとつまんで、
下を向きましょう。
しばらくは鼻血が出やすい
状態になるので、安静にし
ていましょう。



《すり傷・切り傷》

すぐに水道水でよく傷口
を洗い流しましょう。
砂やホコリが付いたまま
にしておくと、傷が治りに
くくなります。



<やけど>

すぐに水道水や冷たい水
で直接冷やします。腕や足
をやけどしたときは、服を着
たまま水で冷やしましょう。



<ねんざ>

ねんざをしたところを動
かさずに、冷やします。
無理をして歩こうとせず
安静にしていましょう。



※応急処置をした後、すぐに先生に知らせ、保健室に来ましょう。

<〇×チェックをしてみよう！>

夏休み中は健康な生活をしていましたか？下の表の口（くち）に〇×を書いてふり返ってみましょう。

	1日3回歯みがきができた
	外から帰ってきたら、手洗い・うがいをした
	1日3食しっかり食べた
	ラジオ体操に休まず参加した
	学校のプールにたくさん行った
	いろいろな運動をした
	決められた時間までに寝ることができた



7点

