



令和2年9月2日  
黒部市立  
荻生小学校

例年よりも早く夏休みが終わり、2学期が始まりました！どのような夏休みを過ごしましたか？  
9月には、みなさんが楽しみにしている運動会を予定しています。夏休み中に生活リズムがくずれた人は、気持ちを切り替えて、元気よく、2学期をスタートしましょう。



## 9月の保健目標

からだ  
体を

きたえよう

## 運動会に向けて

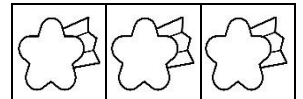


9月12日（土）を予定しています！練習や運動会当日を思い切り楽しむために、次のことに気を付けましょう。

運動会までに3回チェック！  
できていたら色をぬろう

### ★決まった時間に寝る

夏休み中に夜更かしのくせは付いていませんか？  
寝る1時間前にはメディアをやめて、寝る準備を整えましょう。  
(1、2年生：9時 3、4年生：9時半 5、6年生：10時)



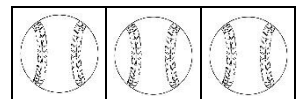
### ★朝ごはんをしっかりと食べる

お昼近くになると、朝ごはんを食べてこなかった、少なかったと言って元気が出ず保健室に来る人がいます。しっかりと朝ごはんを食べて、体にエネルギーをチャージしましょう。



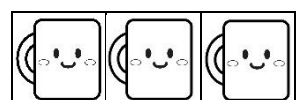
### ★体をたくさん動かす

夏休みは家でだらだら・・・の生活をしていた人！運動会を楽しむためにも、今から体を動かして、バテない強い体をつくりましょう。



### ★水分をしっかりとる

まだまだ熱中症には要注意。こまめに水分をとりましょう。体調が悪いときは、早めに先生に声をかけてくださいね。



9月9日は  
救急の日

# ケガの応急手当

A?B?どっちが正しい?

こたえは下

## ①服の上から やけどをした!!

まず、急いで服をはがしてから冷やす。

**A**



服ははがさず、服の上から水をかけて冷やす。

**B**



## ②グラウンドでころんだ!!

洗うと痛いから、何もせず、すぐにばんそうこうで傷口を守る。

**A**

痛くても、水で汚れを洗い流してから、ばんそうこうで傷口を守る。

**B**

## ③走っていたら 足をひねった!!

あまり動かさず、すぐに冷やす。

**A**

たくさん動かして、痛みになれておく。

**B**

## ④鼻血が出た!!

鼻をつまんで、下を向く。

**A**



鼻にティッシュを当てて、上を向く。

**B**

正しい手当で、自分の身を守ろう!

各クラスで、「手洗い」「すいみん」の授業が行われています!

### 「手洗い」(8/25~28)

手洗いチェッカーを使って、手の洗い残しをのぞいてみたよ!

「こんなに残っていた~!」

「私は、つめを気を付けよう...!」

と、自分の洗い残しにおどろくみなさん。洗い残しゼロを目指して、がんばろう!



### 「すいみん」(8/31~9/4)

ぐっすりすいみんできている?(1~3年)

すいみんの質を高めよう!(4~6年)

- どうして人はねるのだろう?
  - どうして私たちは早くねなきやいけないの?
  - ホルモンとすいみんの関係(4~6年)
- などについて学習しています。



テーマに合わせてえらぶ「すいみんのめあて」を意識して、元気よく毎日をすごしてくださいね。