

# ほけんだよい 9月

令和3年9月1日  
中原小学校



みなさん夏休みは元気にすごすことができましたか？

いよいよ2学期がスタートしました。

夏休みの生活から学校生活へのリズムに切り替えて、

元気にがんばりましょう！

夏が終わり、朝と夜が涼しくなり始めてくる9月は、

からだに疲れがたまりやすい時期です。

体調をくずさないよう、規則正しい生活を心がけて2学期も楽しく元気にすごしていきましょう。



## せいかつ ～生活のリズムをととのえよう！

<p>すいみんじかん 睡眠時間を 十分とっていますか？</p>	<p>3度のしよくじ 3度の食事はきちんと 食べていますか？</p>	<p>てきど 適度にからだを 動かしていますか？</p>	<p>こころ 心とからだの疲れを 上手にとっていますか？</p>
---	--	--------------------------------------	--

### がっき ・スムーズに2学期をスタートするために・

生活のリズムがくずれてしまうと、疲れやすくなったり、昼間でもねむくなったりしてしまいます。

以上のことを意識しながら、目標をたてて、元気なからだ作りを目指しましょう！

こころもからだも元気よくすごしていけると良いですね！みんなで頑張っていきましょう。

#### おうちの方へ

令和3年度より、発育測定の結果のお知らせ方法を変更することになりました。

そのため、今年からは、発育測定の結果（身長・体重）を記録した「発育測定個人カード」を配布いたします。「発育測定個人カード」は再度学校への提出は不要です。お子様の成長の記録の一部ですので、終業式に配布しました、「健康診断の記録」と同様にご家庭で大切に保管なさってください。

発育測定は9月と1月に実施します。

9月の発育測定は、8日（水）～13日（月）にかけて実施予定です。宜しくお願い致します。

9月の保健目標

健康に気をつけて、  
運動に取り組もう！

## 9月9日は救急の日です！

9月9日は9（きゅう）9（きゅう）と2つで『救急の日』と定められた日です。けがをした時に慌てないようにするためにも、手当の仕方を覚えておくことはとても大切です。今回は簡単にできるけがの手当の仕方を紹介します。

### ケガをしたらどうする！？



#### きず すり傷

！傷口が汚れている場合は水道水で  
しっかりと洗い流します！

- ① 血がついていたら、ガーゼやタオルを当てて、血が出るのを止めます。
- ② ばんそうこうや包帯などで傷口をおおいます。

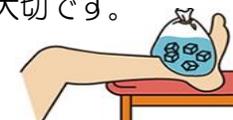


#### だぼく・ねんざ

！すぐに冷やす！

時間がたつと、腫れがひどくなり、治りが悪くなってしまいます。痛むうちは運動はひかえましょう。

- ① とにかくすぐに安静にして、よく冷やすことが大切です。



#### はなぢ 鼻血

！鼻をつまんで下を向く！

上を向いたり、ティッシュなどを鼻につめたりはしません。

- ① 指でしっかり鼻をつまみます。
  - ② いすにすわって、下を向きます。
- ☆血がとまらないときは、鼻の上部を冷やすと良いです！



この機会に、手当の仕方を知り、自分の健康を自分で守ることができる良いですね！

救急の時の知識を活かしてケガを

してしまったお友達を助けてあげることも大切です。

