

# ほけんだより 9月

北新庄小学校  
ほけんしつ  
R5.9.4  
No.5

おうちのひとといっしょに読みましょう

今年(ことし)はとても暑い夏休み(あつ なつやす)でしたね。みなさんは、楽しくすごせましたか？  
楽しい夏休み(たの なつやす)はあっというま(ま)に終わり(お)、2学期(がっき)が始まりました(はじ)。暑い日(あつ ひ)は続き(つづ)ますが、熱中症(ねっちゅうしょう)に気(き)をつけながら、元気(げんき)いっぱい活動(かつどう)しましょう。

<ごあいさつ>

9月(9)から 養護教諭(ようごきょうゆ)の江藤先生(えとうせんせい)の代替(たいてい)として赴任(しゆにん)した 和田 幸子(わだ さちこ)です。

地域(ちいき)や学校(がっこう)のことをまだ十分(じゅうぶん)に知らないため、何か(なに)とご迷惑(めいわく)をおかけ(おかけ)すると思(おも)いますが、よろしくお願(ねが)いいたします。

9月(9)の保健目標(ほけんもくひょう) 「生活リズム(せいかつ りずむ)を整えよう(ととの)」

## 生活(せいかつ)のリズム(リズム)をとりもどそう

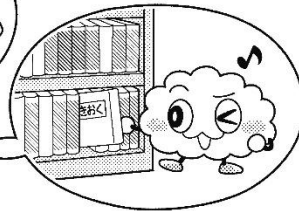
★★ぐっすりねむることの効果(こうか)★★  
.....

成長ホルモン(せいちょうホルモン)が十分(じゅうぶん)に出る

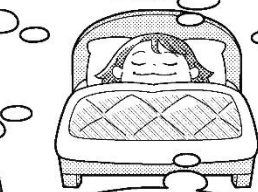
脳(のう)や体(からだ)のつかれがとれる



覚えたこと(おぼ)が整理(せいり)されて定着(ていさく)する



病気(びょうき)へのていこう力(りき)がつく



心(こころ)の状態(じょうたい)が安定(あんてい)する

あいことば  
合言葉(あひことば)は、  
はやね  
はやおき  
あさごはん!

### ぐっすりとねむるコツ

- ① 早く(はや)起きて(お)朝日(あさひ)を浴び(あ)、日中(ひちゆう)、元気(げんき)に活動(かつどう)する。
- ② ねる1時間(いちじかん)前(まえ)までには、テレビ(テレビ)やゲーム(ゲーム)を消(け)す。
- ③ ねる前(まえ)に毎日(まいにち)同じ(おな)行動(こうどう) (入みんぎ式(しき)) をする。

がつ はついくそくてい ほけんしどう よてい  
**9月の発育測定・保健指導の予定**

● 9月5日 (火) 3時間目 3年生、にこにこ  
 4時間目 4年生

● 9月6日 (水) 2時間目 5年生、ぐんぐん  
 3時間目 6年生、ぐんぐん

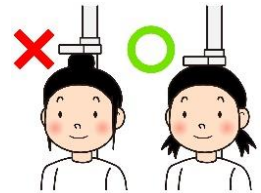
● 9月7日 (木) 2時間目 2年生、にこにこ

● 9月8日 (金) 2時間目 1年生

\* 体操服の半そで・半ズボンをかならず着てきてね。

\* かみの毛が長い人は、横でおすんでこよう。

\* 発育測定のために、けがにかんする学習をするよ。



**クイズ** ○○に入る言葉はなんでしょう? (こたえは下にあるよ)

①9月1日は「○○の日」 ②9月9日は「○○の日」



**かんたんな応急手当を覚えよう**

すり傷や小さな切り傷などの軽いけがの場合は、次のような手当をしてから保健室へ行きましょう。

① 傷口やその周りを、水道の水で洗う。

② 血が出ていたら、清潔なハンカチを当てて傷口を手でしっかりとおさえ、止血をする。

③ 授業中ならば、先生に伝えて、保健室へ行く。



※こんなときはすぐに大人に知らせよう ⇒ 傷が大きい/出血がひどい/頭を打った/歯や口のけが/やけど/打撲く・ねんざ/手足を動かさない、など

こたえ ①防災 ②救急