

ほけんだより 9月

北新庄小学校
ほけんしつ
R7.9.1
No.5

おうちの人といっしょに読みましょう

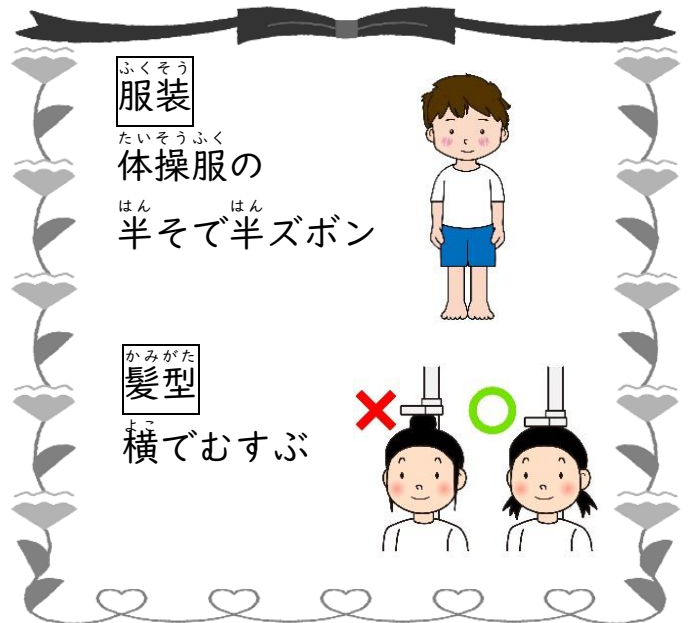
今年もとても暑い夏休みでしたね。みなさんは、楽しくすごせましたか？

楽しい夏休みはあっという間に終わり、2学期が始まりました。暑い日は続きそうですが、熱中症に気をつけながら、元気いっぱい活動しましょう。

9月の保健目標 「生活リズムを整えよう」

9月の発育測定（身長・体重）の予定

- 9月8日（月） 2時間目 1年生
3時間目 6年生
- 9月9日（火） 3時間目 5年生
- 9月10日（水） 3時間目 3年生
- 9月11日（木） 2時間目 2年生
3時間目 4年生



【保護者の方へ】～夏休み中、こんなことはありませんでしたか？～

- 大きなけがをした
- 新たにアレルギー症状が現れた

その他、心配なこと・気になることがあれば、お知らせください。
また、歯科・眼科などの治療をすませた方は、用紙の提出をお願いします。


がつついたち ぼうさい ひ 9月1日は防災の日

「日本は地震大国である。」といわれるほど世界的にみても地震が多い国です。災害にはほかにも、台風、高潮、津波などがあります。防災の日、それらの災害に対処する心構えを準備する日です。保護者の人と、避難用のバッグ、災害が起きたときの対処方法、家族がそれぞれ違う場所にいた時に集合する避難先の確認を話し合ってみましょう。

じしんなど いざというときのために
部屋のかたづけをしよう

ものがつんである → たおれてキケン
「」

ちらかしっぱなし → つまずいてキケン
「」

ものがつめこんである → かくれられない
「」

地震のとき、まずは頭を守ろう!

家の中では

丈夫な机の下などに身をよせる

家具や窓ガラスからはなれる

外では

しゃがんで、かばんや両手で頭をおおう

建物や、ブロックべいからはなれる

※「物が落ちてこない」「たおれてこない」場所で頭を守り、ゆれがおさまるのを待ちましょう。

がつこのか きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日

けがをした時の手当てはどうするとよいでしょう?



A すりきず
校庭で走っているときにころんだ!



①水道で砂やどろを洗い流す

②すぐにばんそうこうをはる

③そのまま保健室で先生に見せる

B さしきず・きりきず
ぬい針が手にささって血が出た!



①風を送って傷口をかわかす

②きれいなハンカチでおさえる

③友だちに見てもらう

C 鼻血
友だちとぶつかったら鼻血が出た!



①上を向いて首の後ろをたたく

②血がたれないように走って保健室に行く

③顔を少し下に向けてすわり、鼻をつまむ

D つき指
ボールが指先にあたった!



①指を引っばる

②動かしながらあたためる

③なるべく動かさずに冷やす

E やけど
料理をしていてお湯が手にかかった!



①流水で冷やし続ける

②ためた水で冷やし続ける

③保冷剤で冷やす

F 虫さされ
下校中にさされた!



①水だけで洗って冷やす

②石けんで洗って冷やす

③石けんで洗ってあたためる