

ほけんだより 9月

令和元年9月4日
黒部市立
荻生小学校

なが なつやす お がつき はじ なつやす す がつ
長かった夏休みも終わり、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があります。夏休み中に生活リズムがくずれた人は、気
もちを切り替えて、げんきよく、がつき 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**



うんどうかい
運動会に向けて

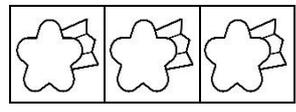
がつ 9月14日(土)は運動会です！練習や運動会
れんしゅう うんどうかい
当日を思い切り楽しむために、次のことに気を付
とうじつ おも き たの つぎ き つ
けましょう。

★決められた時間に寝る

なつやす ちゅう よら
夏休み中に夜更かしのくせは付いていませんか？
ね じかんまえ
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。
ね じゅんび とどの
(1、2年生：9時 3、4年生：9時半 5、6年生：10時)

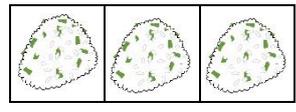


うんどうかい
運動会までに3回チェック！
できていたらいろをぬろう



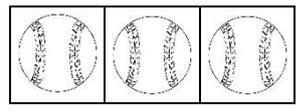
★朝ごはんをしっかり食べる

ひるちか
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
ってげんきが出ず保健室に来る人がいます。しっかり朝ごはんを食べて、
からだ
体にエネルギーをチャージしましょう。



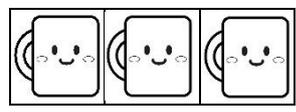
★体をたくさん動かす

なつやす いえ
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、いま からだ うご 動かして、バテない強い体をつくりましょう。



★水分をしっかり取る

なつちゅうしやう ようちゅうい
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
わるいときは、はやめにせんせい こえ
が悪いときは、早めに先生に声をかけてくださいね。





ケガの応急手当 A?B?どっちが正しい?

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!



みなさん

心のリラックス

できていますか?

夏休みも終わり、毎日の学習に習い事、運動会の練習・・・などなど、忙しい毎日を送っているみなさん。心がホッとできるリラックスした時間を過ごせていますか? 1日に、少しだけでもいいので、心のリラックス時間をつくりましょう♪

たとえば・・・

いつもより早く寝る

家族とゆっくり話す

温かいものを飲む

たくさん笑う

悩んでいることなどがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。

