

ほけんだより 9月号
げんき

令和6年9月4日
碧南市立大浜小学校
保健室

なが なつやす みなさん たの しく すごせましたか？ほけんだより なつやす こう か げんき なつやす
長い夏休み、みなさん楽しく過ごせましたか？ほけんだより夏休み号に書かれていた「元気に夏休
み^すを過ごすための合言葉」を守ることができたか、ふりかえりをしてみてください。
がっ き ころ からだ けんこう たいせつ せいちょう すがた たの
2学期も心と体の健康を大切に、たくさん成長するみなさんの姿を楽しみにしています。

がつ しんたいぞくてい
9月の身体測定

5日(木) 1年生

6日(金) 4年生

11日(水) 2年生、3-2、3-3

12日(木) 5年生、3-1、5~9組

13日(金) 6年生、欠席者

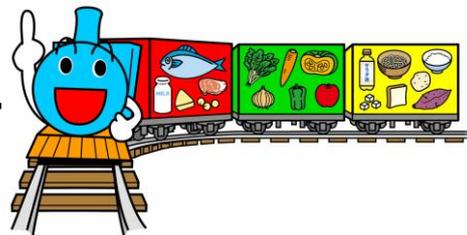


がつ ほけん あんぜんもくひょう
9月の保健安全目標

好ききらいなく食事をしよう

なぜ好ききらいしてはいけないの？

わたし た たちは 食べる こと で からだ を つく り、 活動 する ため の エネルギ ー を 得 て います。
嫌 い だ から と い う 理 由 で 食 べ 物 を 残 し た り、 好 き な も の ば か り 食 べ て い た り す る と、
栄 養 の バラ ンス が 偏 り、 体 調 不 良 や さ ま ざ ま な 病 気 を ひ き 起 こ す 原 因 と な り ま す。
健 康 な 体 を つ っ く る た め に は、 栄 養 バラ ンス を 考 え て、 い ろ い ろ な 食 品 を 食 べ る こと
が 大 切 で す。





9月9日は 救急の日

きゅうきゅう

救急の日

きゅうきゅうは、ともだちまわひとけがをしたとき、すぐにてあてをしてたすけてあげることです。

「救急車」や「救急箱」…

みんなはどのくらい「救急」という言葉を聞いたことがあるかな？



～そのけが、もしかしたら防げたかも～

うっかりした

よそみしながらきょうしつ教室のとびらを
しめたら、ともだちてはさ
閉めたら、友達の手が挟まった

あわてていた

ともだちあまわち
友達とのまち合わせに遅くしそうなので、
じてんしゃすびーどを出していたらころんだ
自転車のスピードを出していたら転んだ

ルールを守らなかった

ろうかはし
ろう下を走っていたら、ともだち
ともだちあたま
友達が頭をぶつけてしまった

2がっきは、ちょっとしたちゅういで
防げるけがを減らしていきましょう！！



★自分でできる手当て★

ちい
小さなすり傷、きずききず
切り傷などのけがをした場合は、すぐにその
きずくちしゅうへん
傷口やその周辺を水で洗い流しましょう。みすあら
水洗いをすることで、
きずくちまわ
傷口とその周りについているさいきんあら
細菌を洗い流し、また、きずくちひ
傷口が冷えることで痛みをやわらげる効果もあります。

ち
血が出ている場合には、みす
水で洗ってから保健室に行きます。
しゅっけつつづ
出血が続くときや、きずくちふか
傷口が深い場合は、びょういん
病院に行くようにしまし
よう。

はなぢ
鼻血が出たときには、したむ
やや下を向いて両りょうがわ
側からこばな
小鼻をつまんで
あっぱく
圧迫します。うえむ
上を向いていると鼻血はなかなかと
止まりません。

2～6年生の保護者の皆さまへ

2学期のフッ素洗口は、9月17日(火)から開始します。

毎週火曜日、コップを忘れずに持たせていただきますようお願いいたします。

