

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^{あいことば}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 ところ 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

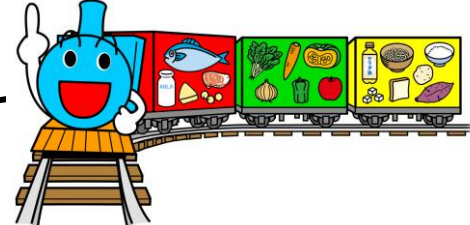
- 5日(木) 1年生
- 6日(金) 4年生
- 11日(水) 2年生、3-2、3-3
- 12日(木) 5年生、3-1、5~9組
- 13日(金) 6年生、欠席者



がつ ほけん あんぜんもくひょう
9月の保健安全目標
す 好ききらいなく しょくじ
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 食べることでからだをつく、かつどう 活動するためのエネルギーを得ています。
きら 嫌いだからという理由で食べ物^{りゆう}を残したり、好きなものばかり^す食べていたりすると、
えいよう 栄養のバランスが偏り、からだ 体調不良やさまざまな^{びょうき}病気を引き起こす原因^{げんいん}となります。
けんこう 健康な体をつくるためには、えいようばらんす 栄養バランスをかんがえて、いろいろな^{しょくひん}食品を食べること
たいせつ 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

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
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。

はなち
鼻血が出たときには、したむ
やや下を向いて両側からりょうがわ
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。

