

9月 ほけんだより



令和4年9月1日
西原小学校

なつやす お
夏休みが終わり、学校がスタートしました。どんな夏休みでしたか？ げんき す
元気に過ごすことができたでしょうか？

おも で き
ぜひ夏休みの思い出を聞かせてくださいね！ せいかつ
生活リズムを学校モードに切りかえてがんばっていきましょう！

〈夏休み明けの生活習慣をふり返ろう〉

はじ
学校が始まりました。夏休み前の生活を取り戻すために生活チェックでたしかめてみましょう！

1 あさ お
朝すっきりと起きることができた。(○・×)

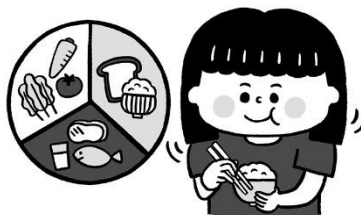
2 朝ごはんをしっかりと食べた。(○・×)

3 うんちがでた。(○・×)

4 きゅうしょく す きら
給食を好き嫌いせずに食べた。(○・×)

5 からだ うご
体を動かした。(○・×)

6 ね
寝る前にゲームやスマートフォンをせずに寝ることができた。(○・×)



今月の生活リズム目標

じかん
寝る2時間まえからスマホやゲームを使わないようにしよう！

★しっかり体と脳を休めることができ、すっきり起きることができます！

けがのあて
けがの点のポイントを覚えて
じっさいにやってみよう！

よくやす
やす
よく休む：けがや、具合が悪いときは、
むり
無理せず休みましょう。

ひ
ひ
冷やす：痛いところを冷やしましょう。

お
お
押さえる：血が出てしまったら、ハンカチやタオルで押さえましょう。

あ
あ
上げる：傷口を心臓より高く上げましょう。



〈保健室に来る前にできること〉

★すり傷★：よく水で洗って傷口を押さえて来室する。

★鼻血★：ティッシュを鼻の中につめない。

鼻をおや指とひとさし指でつまみ、ティッシュで押さえる。

