

H25. 9. 5
せとしりつしものほけんがこう
瀬戸市立下品野小学校
(ほけんしつ)

新学期がはじまりました。

こんにちは。さあ、2学期がはじまって一週間、生活リズムはもどりましたか？
これから、運動会に向けて、暑い中での練習がつづきます。朝ごはんをしっかりと食べて、睡眠をゆっくりととって、健康で楽しい運動会にしましょう。



9月の保健目標 **けがに注意しよう。**
運動会の練習でけががふえる時期です。準備運動と休養を！

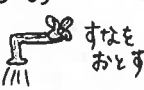
9月9日は救急の日



けがをしたとき どうする!?

すり傷、きり傷 (ころんですりむいた!! はさみで切った!! など)

- ① あらう → ② おさえる

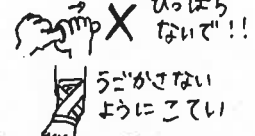


自分の血は自分でしかさわれません。水道でしっかりとあらおう。



つき指、だぼく、ねんざ (ぶつたり、ひねったり、ついたり... など)

- ① ひやす → ② うごかさない



まずは、20分くらいしっかりとひやす！ なおりがよくなります。むりをして、運動をつづけると、ひどくなっちゃうよ。



高いところから落ちた！ 頭をうった！

→ そういう時は、むりに動かさず、大人をよぼう。首を動かしてしまうと大事な神経が傷ついてしまうことがあります。



ほけんのばんきょうをしています

9月は身体計測の時間に、全クラス、生活習慣についてばんきょうをします。

また、生活リズムをとりもどすために、生活チェックカードも行います。お家の方のご協力も、よろしくお願いします。

＜ばんきょうすること＞	
1年生	うんちのばんきょう(5日)
2年生	うんちのばんきょう(6日)
3年生	あさごはん(9日)
4年生	すいみん(10日)(13日)
5年生	あさごはん(11日)
6年生	すいみん(12日)
あおぞら組 てあらいチェック(10日)	