

ほけんだより 9月

H26.9.8

せとせりつしものしょうがこう
瀬戸市立下品野小学校
ほけんレフ



こんにちは。2学期がはじまって、1週間がたちます。夏休みは、
思い出をつくることができましたか。いつもはできない経験ができたでしょうか。
みんなの胸に楽しい思い出がのこっていると嬉しいです。
さて、思い出は胸に、心と体は学校の生活にもどせているでしょうか。
運動会の練習が本格的にはじまってきています。元気いっぱい動かす
ように、生活リズムをととのえていきましょう。

9月9日は 救急の日

応急手当て、ここまでできるかな？

すり傷・きり傷



自分の血は
自分しかさわり
ません！

★水道の水であらう★

傷口についたよごれ、ばい菌を
しっかりあらいながそう。

血がでている



きれいな
ハンカチで
おさえる

★傷口にハンカチを当て強く★

おさえる
血をとめる、体のはたらきをたすけます。

くじいた・ぶつけた・つき指



すぐに
しっかりひやそう

★水や氷でひやす★

いたみをへらし、はれを少なくします。



自分でできることは、自分でできるようになるといいね。
運動会の練習でけががふえるときです。大きなけがになる前に、心と体のじゅんびをしよう。

お知らせ

生活リズムチェックをします

夏休みの生活を学校のリズムにきりかえるために、
5日間、生活リズムをチェックします。満点めざして
がんばって！！

おうちの方へ

ご協力をお願いします。

- ★生活リズムが整うと、人は、体だけでなく、心も安定
します。早ね、早おき、朝ごはん、朝うんちができるよ、
お家でもご協力をお願いします。
- ★また、チェックカードには、お家の方の言葉を頂く欄が
あります。子どものできているところをたくさんほめて
頂けると、うれしいです。お手数をありがとうございます。
- ★子どもの生活リズムを良くするお知恵を頂きたいです！
「うちではゲーム・TVにこんなルールをつくっています。」
「こうしたら朝うんちができるようになりました。」など、
お家での実践を共有できたらいいなと思っています。
ぜひ、裏の用紙にお書き頂き、学校までお願いします！

満点とれたら元気になる!! 生活リズムチェックカード

(まぐさ)

	8月	9月	10月	11月	12月	かんたう
おうちのめが						
合計						

とてんが

身体計測して
健康のお話を
きいてから、5日間
ポイント
早ね、早おき、朝ごはん、
そして、朝うんちをいし
きて生活しよう。

わが家はこんな子育てをしています♡

↓ ~生活リズムをつくるために~

キリトリ

保健室宛

頂いたお知恵は、
ほけんたまりで共有したいと
思っています。

それはちょっと嫌だな...と
いう方はその旨お知らせ
下さい。

たくさんのご意見、おまち
しています。 あっさ

