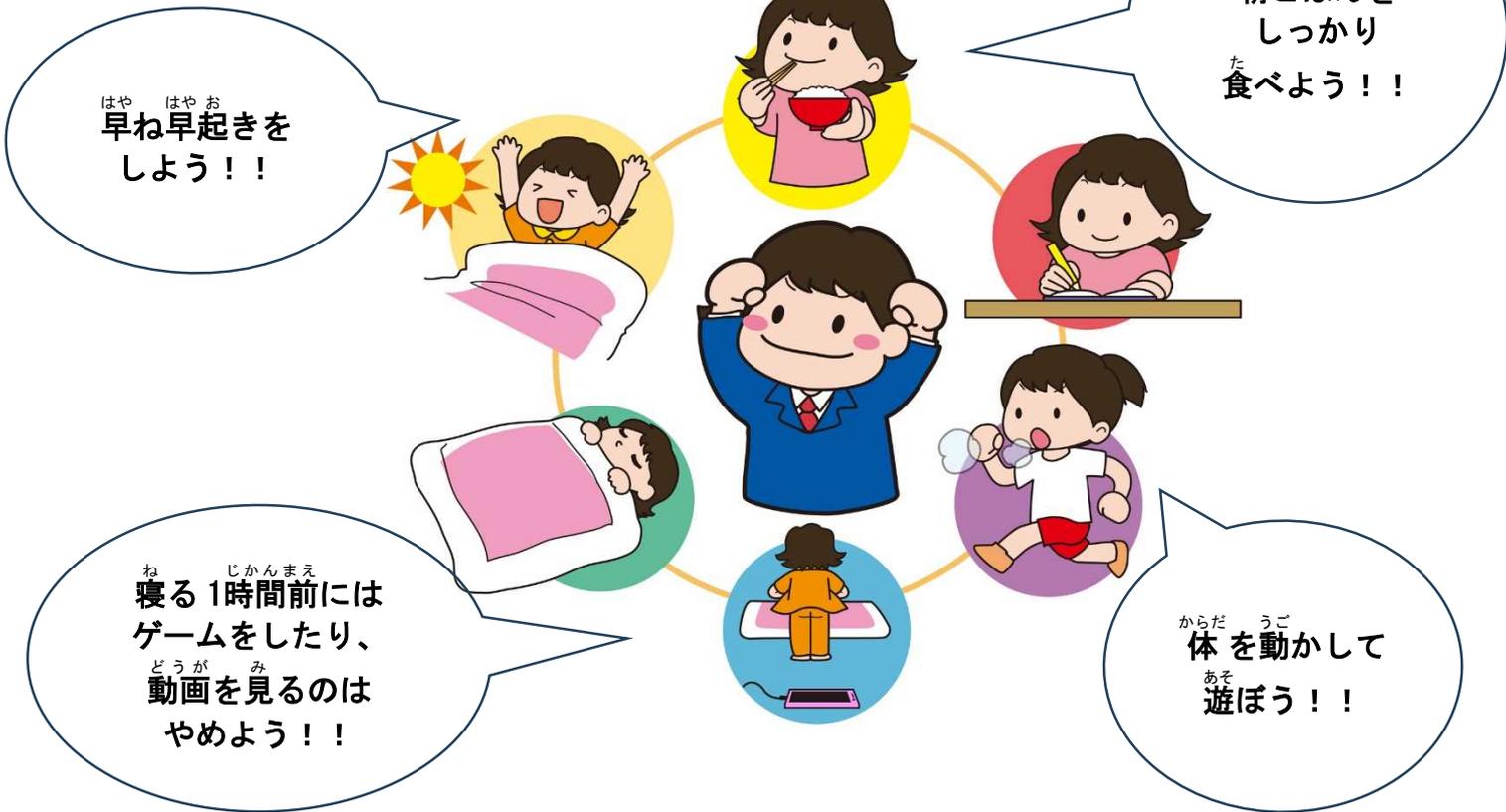




ほけんちくひょう  
9月の保健目標:  
きそくただ せいかつ  
規則正しい生活をしよう

なが なつやす お しんがつき はじ ことし きろくてき もうしょ かくち おおあめ すいがい  
長い夏休みも終わり、新学期が始まりました。今年も記録的な猛暑や、各地の大雨による水害など  
しぜんさいがい つづ なつ がつき あつ つづ ねっちゅうしょう よぼう き  
自然災害なども続いた夏でした。2学期もまだ暑さが続くようなので、熱中症の予防に気をつけま  
しょう。まずは、きそくただ せいかつ と  
規則正しい生活リズムを取どしましょう！！

きそくただ せいかつ げんき  
規則正しい生活をとりもどして、2学期を元気に  
す  
過ごしましょう！！



しゅうかん はじ  
パワーアップ週間が始まります！！  
9月16日(火)～19日(金)

はや はやお あさ あさ しょう うんどう  
早ね早起、朝ごはん、朝のはみがき、メテア使用、運動について  
き けんこう す いしき す  
気をつけて、健康で過ごせるように意識して過ごそう！！



＼ 気をつけて！ ＼

# けがをしやすいのはこんなとき

すいみん えいよう ぶそく  
睡眠・栄養不足



しゅうちゅうりよく さ  
集中力が下がり  
ちゅうい ち  
注意が散るため

な  
慣れていない



うご むり で  
動きに無理が出て  
しつぱい  
失敗しやすいため

イライラしている



れいせい か  
冷静さを欠き  
うご みだ  
動きが乱れるため

いそ  
急いでいる



しゅうい ちゅうい  
周囲への注意が  
ふじゅうぶん  
不十分になるため

おうきゅう  
応急  
てあて  
手当

## ○×クイズ?



つぎ おうきゅうてあて ただ  
次の応急手当は正しい？ それともまちがっている？

○か×かで答えてね。

Q1

すりきずには、  
すぐに絆創膏を  
貼る。



Q2

はな ち で  
鼻血が出たら、  
上を向く。



Q3

つきゆびをした  
ら、動かさず  
によく冷やす。



こたえ

- 1... ×  
(水道水でよく洗います)
- 2... ×  
(下を向き、  
小鼻を強くつまみます)
- 3... ○  
(無理にひっぱって  
のばすのはダメです)

は だいす がっこう  
いい歯大好き学校

しんさかい おうぼ  
審査会に応募しよう!!



しめきりは、9月22日(月)  
です！みなさんの  
おうぼをまっています！  
保健室前のBOXに出してね。

## 9月保健行事



5日(金)6年身体測定 8日(月)5年身体測定 9日(火)3年身体測定 10日(水)4年身体測定  
11日(木)2年身体測定 12日(金)1年身体測定

\*計測時、髪の高い人は高い位置に結ばないようにしましょう。

\*わたしの健康は持ち帰ります。