



金沢市立伏見台小学校 保健室

令和6年9月

ほけんもくひょう
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
長い夏休みも終わり、新学期が始まりました。今年、記録的な猛暑や、各地の地震や台風の自然
さいがい つづ なつ がつき あつ つづ
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、きそくただ せいかつ と
まずは、規則正しい生活リズムを取りもどしましょう！！

きそくただ せいかつ
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！！



はや はやお
早ね早起きを
しよう！！

からだ うご
体を動かして
あそ
遊ぼう！！

あさ
朝ごはんを
しっかり
た
食べよう！！

しゅうかん はじ
パワーアップ週間が始まります！！
9月9日(月)～13日(金)

はや はやお あさ あさ
早ね早起き、朝ごはん、朝のはみがき、メティア使用、運動について
けんこう す いしき す
健康で過ごせるように意識して過ごそう！！





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20日(金)
 です！みなさんのおうぼまっています！

お う き ゆ う て あ て た だ
☑ 応急手当、正しいのはどっち？

は な ち
鼻血



- 上を向く
- 下を向く

やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ひっぱってのはずす
- 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



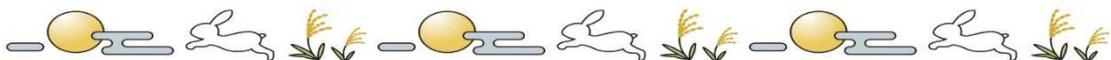
- 動かさずよく冷やす
- 動かさず確認し、もむ

救急車



- 119番に電話
- 110番に電話

答えは、保健室前の掲示を見てね。



ほけんぎょうじ
9月保健行事

3日(火)6年身体測定 4日(水)5年身体測定 5日(木)3年身体測定 6日(金)4年身体測定
 9日(月)2年身体測定 10日(火)1年身体測定 12日(木)1年心臓検診

*計測時、髪なが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。