

# ほけんだより9月

R7.9.1  
輪島地区6小学校  
No.6 ほけんしつ

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。2学期は運動会や遠足など、みなさんが楽しみにしている行事がたくさんあります。これらの行事を楽しむために、生活リズムを整えて、ケガや病気に気をつけ、元気に過ごしましょう。

## 夏休みモードから学校モードに！

夏休み中、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？規則正しい生活リズムを取り戻すために、次のことをやってみましょう。



朝10分はやく  
起きてみる



朝あわてないよう  
前日に準備しておく



朝ごはんの後は  
便座に座ってみる



すいみんは大事  
夜は早く寝る

## 生活カレンダーが始まります！

9月8日(月)～12日(金)、生活を振り返る生活カレンダーをクロムブックで実施します。

### 【調べる項目】

- 早ね早起
- 朝ごはん
- 朝夜の歯みがき
- メディアを使った時間
- 学習時間

生活カレンダーに向けて生活リズムを取り戻そう！

## 9月の保健目標

## けがの防止に努めよう

## 運動・スポーツ時のケガを防ぐために

朝ごはんを  
しっかりと  
食べておく

十分に  
睡眠を  
とっておく

水分を  
こまめに  
補給する

具合が  
悪いときは  
無理をせず  
休む

実施前後に  
ウォーミングアップと  
クールダウンを行う



## 自分の体を大切に！ 自分でできる応急処置

### ＋すりきず・切りきず



水道の水でよくこれを洗い流す

### ＋鼻血



顔をうつむきにして小鼻をつまむ

### ＋だぼく・ねんざ・やけど



水や氷などで冷やす

### ＋血が出ている



きれいなタオルや  
ハンカチで押さえる

### 【保護者の皆様へ】

これから運動会練習が始まります。9月も先月に引き続き、気温の高い日が続くことが予想されます。熱中症を予防するため、運動会練習の期間中は必ず水筒とタオルを毎日お子様に持たせてください。お願い致します。



休み明け、不安？



ほけんしつ  
保健室で  
お話を聞かせ  
てください。

誰かに話してみよう