



ほけんだよい

令和4年9月1日 石岡市立石岡小学校保健室 NO.5
～お家の方と読んでください～

夏の思い出とともに、体も心も一回り大きく成長したみんなと会えることを楽しみにしていました。朝晩は涼しくなりますが、日中はまだまだ暑さが厳しく、体調を崩しやすい季節です。休み明けは生活リズムも乱れやすくなっていますので、規則正しい生活を意識して、2学期も元気に過ごしましょう！

●規則正しい生活とは…

バランスの良い食事：1日3食、赤・黄・緑のバランスを考えて食べよう！
適度な運動：積極的に体を動かして、病気に負けない力（抵抗力）をUP↑
十分な休養・睡眠：「体や心の充電」疲れをとって元気をチャージ☀

ほけんもくひょう 保健目標

げんき
元気に
うんどう
運動しよう。



あんぜんもくひょう 安全目標

ふせ
けがを防ごう。

がっきしんたいそくていよていひょう 2学期身体測定予定表

じっしび 実施日	がつかきん 9月2日(金)			がつかげつ 9月5日(月)		
	1	2	3	1	2	3
こうじ 校時						
がくねん 学年	1ねん 1年	2ねん 2年	3ねん 3年	4ねん 4年	5ねん 5年	6ねん 6年



がつかきゅうきゅうひ 9月9日は「救急(99)の日」



9月9日は、「9」が2つ並ぶことから「救急の日」と呼ばれています。けがをしたときに、自分で簡単な手当をすることができますか？この機会に、応急手当について再確認し、いざというときに自分で対応できるようにしましょう。

けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう！

- すりきず きず口の汚れを水道の水で洗いながす
- きりきず 血が出ているところをキレイなハンカチで押さえる
- 鼻血 うつむいて小鼻をギュッとつまむ
- やけど すぐに水道の水でよく冷やす

そのけがもしかしたら防げたかも…

保健室には1日に10人前後けがをした人がやってきます。その中には、もっとこうしていれば防げたかもしれない…というけがもあります。行動する前に一呼吸置く余裕をもち、安全に生活していけるといいですね。

- うっかりした
【例】よそ見しながら窓を閉めたら、指がはさまった
- ふざけていた
【例】掃除中、ほうきを振り回し、友達に当ててしまった
- ルールを破った
【例】廊下を走っていたら、曲がり角で人とぶつかった
- あわてていた
【例】遅刻しそうなので走っていたら、つまずき転んだ

「注意一秒，けが一生」
という言葉があります。
少しの注意や心がけで
けがを未然に防ぎましょう。



7つの「まちがい」をさがしてみよう！

答えは
ほけんしつまえ ろうか
保健室前の廊下
にあります。

