

# ほけんだより 9月

No.5 令和5年9月1日 石岡市立石岡小学校 保健室

ひと夏の思い出とともに、心も体もぐっと大きく逞しく成長したことと思います。暦の上では秋を迎えましたが、汗ばむ日はもうしばらく続きそうですね。頑固な夏にもう少しだけ付き合うつもりで、熱中症対策にも気を配りつつ、9月も元気に過ごしていきましょう。

**ほけんもくひょう 保健目標**

けんき うんどう 元気に運動しよう。



**あんぜんもくひょう 安全目標**

けがを防ごう。

## 9月の保健行事(身体測定)

	1校時	2校時	3校時	4校時
4日(月)	1-1	2-1	2-2	
6日(水)	3-1	3-2	4-1	4-2
7日(木)		6-1	6-2	5-1

### 身長・体重のバランス表を活用してみよう!

健康手帳4・5ページにあるグラフを使うと、自分の身長と体重がバランスよく発育しているかを確認することができます。身体測定が終わり健康手帳が返ってきたら、ぜひ自分の記録を書き込んで確認してみてください。



なつやす あ 夏休みが明けました!!しかし...

からだ きぶん 体がだるい・気分がのらない そんなあなたへ

まずは  
10分早く  
起きてみる

朝食後は  
出なくても  
便座にすわる

シャワー  
だけではなく  
湯船につかる

### こんなときどうする? クイズ 運動と応急手当

**1** グラウンドでころんで すり傷ができて、砂だらけに!

- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当してもらおう
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する

**2** サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た!

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく

**3** がんばって走っていたら、足が痛くなってしまった!

- ア マッサージしながら少しずつのぼす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながら軽めにたたく

**4** バasketボールを取りそこねて、つき指した!

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っぱる
- ウ 動かさないようにして冷やす

【こたえ】 1...ア 2...イ 3...ア 4...ウ

くがつこのか  
**九月九日は「救急の日」**  
きゅうきゅうひ





# 7つの「まちがい」をさがしてみよう！

こたへは  
ほけんしつまえ ろうか  
保健室前の廊下  
にあります。

