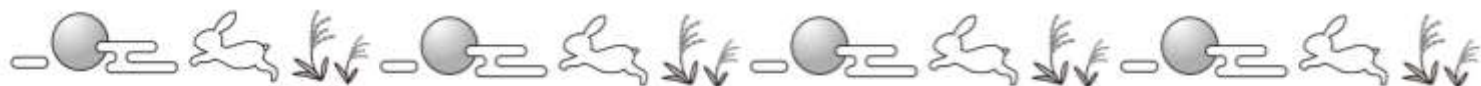




れいわ ねん がつ
令和6年9月
あ ぞ しょうがっこう ほけんしつ
阿曾小学校 保健室



がつ みっか か ねん
9月 3日 (火) 4・5・6年

がつ よっか すい ねん
9月 4日 (水) 1・2・3年

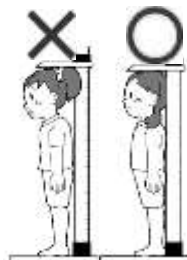
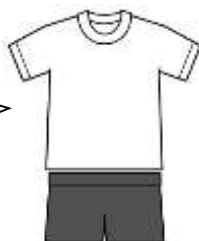
は はついくそくてい 発育測定 です。

●どんなことをしらべるの？

身長 (背のたかさ) と 体重 (体のおもさ) が バランスよく 成長しているかどうかをしらべます。

●じゅんび

はん たい
半そで体そうふく
をわすれずにもってき
ましょう。



かみのなが
かみの長いひとは、
した
下のほうのいちで
くくりましょう。

●どうやってはかるの？

きょうしつで、はん たい
きょうしつで、半そで体そうふくにきがえて、くつ下をぬいでおきます。



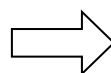
●身長 (背のたかさ) のはかりかた

- ① かかと・せなか・おしりの3つを柱にくっつけます。
- ② 「きをつけ」のしせいになります。
- ③ 目はまっすぐ前を見ます。



●体重 (体のおもさ) のはかりかた

- ① しずかにたいじゅうけい
しずかに体重計にのります。
- ② 「きをつけ」のしせいになります。



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう。

たの なつやす す 楽しい夏休みを過ごせましたか?もしかしたら、夏休みの生活リズムからぬけだせず「しんどいなあ」と感じている人もい
るかもしれませんね。はや はやお あさ 早ね・早起き・朝ごはんを意識して、学校のリズムにもどしましょう。



9月1日は
防災の日

おうちで

地震対策

おうちの人と確認してみよう!

じ しん た い さ く

寝室

- ⚠ なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする
- ⚠ 出入り口の近くには置かない

本棚

- ⚠ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- ⚠ 重い本は下の段へ
- ⚠ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ

玄関

- ⚠ 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- ⚠ 非常用持ち出し袋を準備しておく

どこにあるか知っよう?



AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話がつながりにくい時でもつながりやすいです。

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう