



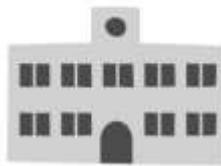
れいわ なんがつ
 令和5年9月
 あそしょうがっこう ほげんしつ
 阿曾小学校 保健室

きそくただ せいかつ
 こんげつ ほげんもくひょう
 今月の保健目標 **規則正しい生活をしよう。**

2学期が始まります

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
 るかもいけませんね。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。

せい かつ
 生活リズムを
 がっ こう
 学校モードに
 もど
 戻そう!



がつここのか
 9月9日は、9(きゅう)9(きゅう)と9が2つで「救急の日」と制定されています。
 この機会に、きゅうきゅうしょち し じぶん けんこう じぶん まも
 救急処置について知り、自分の健康を自分で守ることができるようになっていけると
 いいですね。また、ともだち
 きゅうきゅうしょち ちしき いか たす
 友達がけがをしてしまったときには、救急処置の知識を生かして助けてあげら
 れる、やさしいあそこぶ
 優しい阿曾っ子が増えるとうれしいです。



ケガ
 をしやすいのは
みんなとき!

あわ 慌てているとき

しゅうい じょうきょう お つ
 周囲の状況を落ち着いて
 み
 見られるように、余裕を
 も ころどう
 持って行動しよう。

あぶ 油断しているとき

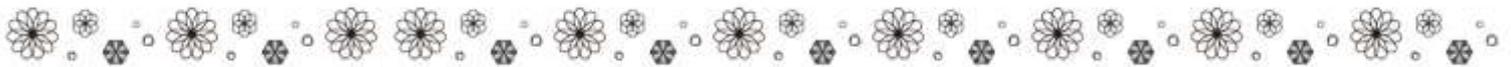
あぶ
 「危ないかもしれない」
 かんが せいじょう
 と考えて、いつも以上に
 あんぜん ぜんかくにん
 安全確認をしよう。

つか 疲れているとき

ぜんじつ つか のこ
 前日の疲れが残っている
 ちゅういりよく お
 と注意力が落ちてしま
 すいめん
 よ。睡眠はしっかりと。



けがをしたときにあわてな
いようにするためにも、
てあての仕方を覚えておく
ことはとても大切です。
保健室に来る前に自分でで
きる手当てをしておくと、
そのあとの処置もスムーズ
におこなえます。



がつ 9月 1日 (金) 1・2・3年
 がつ 9月 5日 (火) 4・5・6年

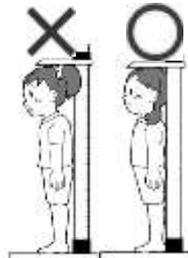
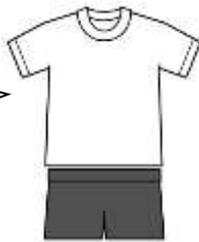
は **はついくそくてい** **は 発育測定** です。

● **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。

● **じゅんぴ**

はんそでたい 半そで体そうふく
をわすれずに持ってき
ましょう。



かみのながいひとは、
したのほうのいちで
くくりましょう。

● **どうやってはかるの？**

きょうしつで、半そで体そうふくにきがえて、くつ下をぬいておきます。



● **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つを柱に近づけます。
- 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 しずかに体重計にのります。
- ② 「きをつけ」のしせいになります。

