

ほけだより 9月

令和5年 9月
大野北小学校 No.7
うちのひとと
いっしょに よみましょう

2学期がはじまり、2週間が経ちました。「9時までに寝る」「うんちを毎日する」など、

健康面でも2学期の目標を立てて、自分のペースでがんばっていきましょう。

♪ 正しい生活リズムを取りもどそう ♪

早ね早起きをしよう



夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

朝日を浴びよう



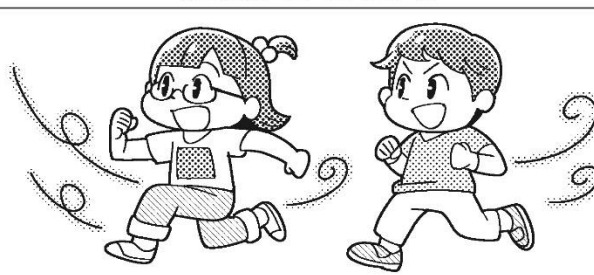
朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

朝食を食べよう



朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

運動をしよう



日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

© 少年写真新聞社 2022

はついくそくてい おこな 発育測定を行います

9月26日(火)6年 27日(水)5年 28日(木)4年 29日(金)2年
10月2日(月)3年 3日(火)1年① 4日(水)1年② 5日(木)のぞみ級

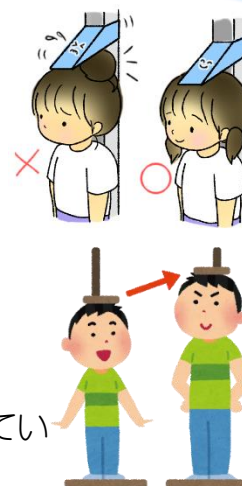
服装は体操服です。

当日は、髪の毛を頭の上で結ばないようにしてください。

身長は、思春期が来るまでは、平均して1年間で5~7cm伸びていきます。

ですが、一番伸びる時期や伸びる速さは人それぞれ違います。

身長も体重も、人と比べるのではなく、前の自分と比べてどのくらい増えているかを見てみてください。



がつここのか きゅうきゅう ひ
9月9日は「救急の日」!



きゅうきゅう しよちクイズ

A

すりきず

こうてい はし
校庭で走っている
ときにころんだ!



すいどう すな
①水道で砂やどろ
を洗い流す

②すぐにばんそう
こうをはる

ほけんしつ
③そのまま保健室
で先生に見せる

B

さしきず・きりきず

ばり て
ぬい針が手に
ささって血が出た!



かぜ おく きすぐち
①風を送って傷口
をかわかす

②きれいなハンカ
チでおさえる

とも み
③友だちに見ても
らう

C

鼻血

とも はなぢ
友だちとぶつかって
鼻血が出た!



うえ む くび
①上を向いて首の
後ろをたたく

ち
②血がたれないよ
う走って保健室
に行く

かお すこ した お
③顔を少し下に向
けてすわり、鼻
をつまむ

D

つき指

ゆびさき
ボールが指先に
あたった!



ゆび ひ
①指を引っぱる

うご
②動かしながらあ
たためる

うご
③なるべく動かさ
ずに冷やす

E

やけど

りょうり
料理をしていて
お湯が手にかかった!



りゅうすい ひ
①流水で冷やし続
ける

みず ひ
②ためた水で冷や
し続ける

ほれいざい ひ
③保冷剤で冷やす

F

虫さされ

げこうちゅう
下校中にハチに
さされた!



みず あら
①水だけで洗って
冷やす

せっ あら
②石けんで洗って
冷やす

せっ あら
③石けんで洗って
あたためる