



令和5年 9月  
大野北小学校 No.7  
おうちのひと  
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



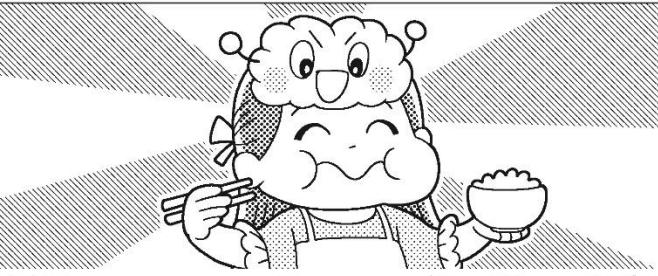
夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

### 朝日を浴びよう



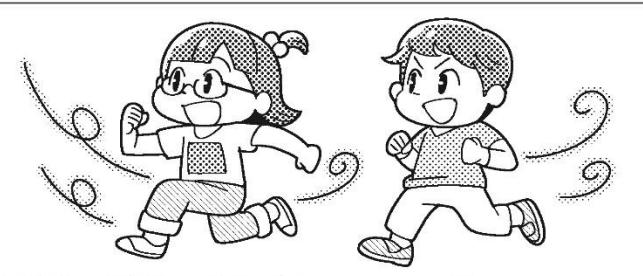
朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

### 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。

## 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

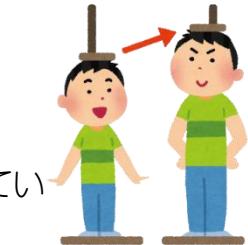
服装は体操服です。

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。



© 少年写真新聞社 2022

がつこのか きゅうきゅう ひ  
9月9日は「救急の日」!

じぶん  
自分で  
できる  
ことは  
? ?

# きゅうきゅう じょちクイズ

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!



- ①水道で砂やどろを洗い流す
- ②すぐにはんそうこうをはる
- ③そのまま保健室で先生に見せる

B

## さしきず・きりきず

ぱり て  
ぬい針が手にささって血が出た!



- 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
- ③友だちに見てもらう

C

## 鼻血

ともだちとぶつかって  
鼻血が出た!



- ①上を向いて首の後ろをたたく
- ②血がたれないよう走って保健室に行く
- 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!



- ①指を引っぱる
- ②動かしながらあたためる
- ③なるべく動かさずに冷やす

E

## やけど

りょうりをしていて  
お湯が手にかかった!



- ①流水で冷やし続ける
- ②ためた水で冷やし続ける
- 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!



- ①水だけで洗って冷やす
- ②石けんで洗って冷やす
- ③石けんで洗ってあたためる