

# ほけんだより

9月号

令和7年 9月号  
大野北小学校 No.6  
おうちのひとと  
いっしょによみましょう

2学期が始まりましたね。夏休み明け、北小のみなさんが元気に学校に来てくれるこ  
とをうれしく思います。どんな夏休みだったのか、ぜひお話を聞かせてくださいね！  
夏休みが終わったので、少しずつ、心も体も夏休みモードから学校モードに切りかえ  
ていけると良いですね。9月になってもまだまだ暑い日が続きそうです。熱中症やけが  
に気をつけて、2学期も元気に過ごしましょう！



## 朝ごはんを食べて元気のスイッチをおす！

朝ごはんを食べることは、1日を元気にスタートするためにとっても大切なこと  
です。食べないと体も頭もぼんやりして、勉強も運動もやる気がでなくなってしま  
います。



### 頭のスイッチ

脳は活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に働かせるために、主食（ごはんやパンなど）をとりましょう。

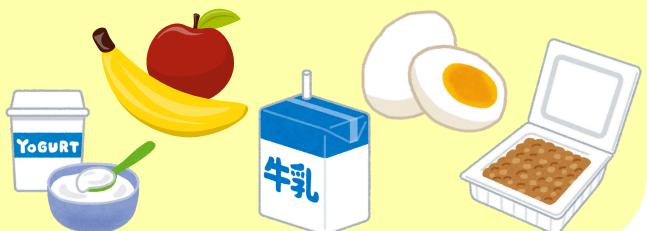
### 体のスイッチ

肉や魚など、体をつくるたんぱく質をとりましょう。体温が上がって、元気に動けるようになります。

### おなかのスイッチ

朝しっかり食べると、腸が目ざめて動き出し、うんちが出やすくなります。野菜や果物がおすすめです。

### 朝ごはんにおすすめのもの



### 時間がないときや 食よくがないときは…

食べやすいおにぎりやパン、牛乳を飲むだけでもよいです。まずは朝ごはんを食べる習慣をつけることから始めましょう。



こんなときどうする？

## クイズ



うんどう  
運動

おうきゅう

てあて  
応急手当

1~4の答えはア・イ・ウのうちどれが正解でしょう。



1

こうてい こころ  
校庭で転んで、すり傷ができ、砂だらけに！

- ア 水道の水で洗い流し、保健室へ行く  
イ そのまま保健室へ行く  
ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する

2

じゅぎょう う  
授業を受けていたら、急に鼻血が出てきた！



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



3

きゅうしょく て  
給食のスープが手にかかってしまい、やけどをした！

- ア そのまま何もしないで様子を見る  
イ 直接氷を当てて冷やす  
ウ 水道水で冷やす

4

と  
ボールを取りそこねて、つき指してしまった！



- ア 曲がった指を引っ張って、元にもどそうとする  
イ 痛みがおさまるまで様子を見る  
ウ 動かさないようにして冷やす

【こたえ】 1…ア 2…イ 3…ウ 4…ウ



しか じゅんかい しどう  
歯科巡回指導があります

9月3日(水)に、市の歯科衛生士さんが来てくださり、歯科指導が行われます。  
対象は2年生と5年生です。歯の大切さや、歯肉炎について学習します。どんなことを学習したか、ぜひお家でも話題にしてみてください。

【当日の持ち物】

○2年生…筆記用具 ○5年生…筆記用具・手鏡・歯ブラシ

