

# ほけんだより

がっき  
～2学期スタート! 9月号～



なつやすみ  
夏休みが終わって、いよいよ2学期がスタートしました。夏休みはしっかり

休めましたか? 9月は秋といっても、まだまだ暑い日が続きます。お休みの間に

くすくす  
崩れてしまった生活リズムをしっかりと整えて、元気に過ごしましょう!!

9月9日はきゅうきゅう(救急)の日!



きゅうきゅう  
救急とは、急に病気になる、ケガをした時に応急処置をすることです。

ちい  
大きな病気をケガは、病院でみてもらわないといけません。小さなケガなど、自分たちで

できることをしましょう!

すりきず



おが  
かわかないうちに、傷口を  
みず  
水でまじりに流しましょう。  
あら  
(洗ってから保健室に来て  
もらえるとすぐに処置を  
できます。)

とげ



とみ  
手で抜こうとすると、とげが  
お  
折れてしまうことがあります。  
おとな  
大人の人にヒシヒシなど、で  
と  
取ってもらいましょう。

はなぢ



した  
下をぬいて、ティッシュで鼻を  
おさえます。その時に、  
このあたりをおさえると。  
ときりにくい時は水などで  
鼻を冷やしましょう。

やけど



すいどうすい  
すぐに水道水で冷やします。  
ぶん  
5分～10分はしっかり冷やし  
ましよう。服の上からやけどした時は、  
ぬがすに、服の上から水道水で  
冷やしましょう。

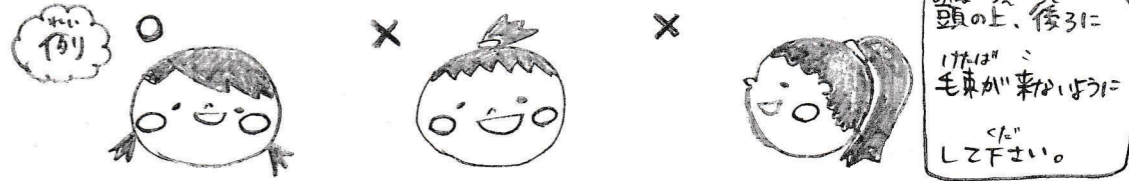
## 9月は身体測定があります

日時	1時間目	2時間目	3時間目	4時間目
5日(水)	2B	たんぽぽE	3C	2F
6日(木)	3E	3B	2D	
7日(金)	3F	3D	2C	
10日(月)	2A	3A		
11日(火)	2E			
12日(水)	たんぽぽA	たんぽぽB	たんぽぽC	



身体測定の日には、半ズボン半ズボンの体操服がいます。

身長を測ります。髪の毛のくりに方に気を付けて下さい。



視力検査は10月に予定しています。また10月号でお知らせしますね。

### おうちで実践!

今回の身体測定の時には、背骨の姿勢についてお話をする予定です。

おうちなどで勉強をするとき、ずわっているときも、  
「ぐー」「ひた」「ひん」に気を付けてみて下さい。

- ぐー つくえとおなかの間にこぶし10分すさま
- ひた あしのうらは床にしっかりひた
- ひん せなかをひん

