

陽東小学校

令和5年度 第5号

おうちの人といっしょに
読みましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

よぼう
けがを予防しよう

9月9日は、「救急の日」です。病気やけがをしないように注意して過ご
しましょう。病気・けがの中には、防ぐことができるものもあります。どう
してけがをしてしまったのか考えてみるのもよいですね。

ところで、陽東小学校にAEDというものがあるのは知っていますか？
学校のどこにあるのか探してみてください。



こんなとき、どうする？

けがをしたとき、どのような手当が必要でしょうか？

間違った方法をしてしまうと、けがの症状がひどくなってしまうかもしれません。
正しい対応はどれでしょうか？考えてみましょう。

陽東小けがランキング

- 1位：すりきず
- 2位：だぼく
- 3位：つき指



校庭で転んですり傷ができて、ひざが砂だらけになっちゃった！

- ① 水道の水で洗い流して、保健室に行く
- ② そのままにもせずに保健室で手当してもらう
- ③ 砂を手ではらってすぐに消毒する

正解は・・・①

傷をきれいにしてから
保健室に来てくだ
さい。



サッカーボールが顔に当たって、鼻血がでた！

- ① 座って軽く下を向き、鼻の上の部分をつまむ
- ② ティッシュをつめて、うつぶせに寝る
- ③ 上を向いて、首の後ろをたたく

正解は・・・①

鼻の上をおさえるこ
とで、血が止まりや
すくなります。



ドッジボールを受け止めようとしたら、つき指しちゃった！

- ① 痛みがおさまるまで様子を見る
- ② あたためながら引っぱる
- ③ 動かないよう固定して、冷やす

正解は・・・③

動かさずに冷やすこ
とで、はれるのを防
ぎます。

そのけがの原因...心あたりはないですか？



けがをしたときは、がまんしてその
ままにせず、担任の先生に伝えて、
保健室まで来てください。

せいかつしゅうかん 生活習慣を ととの 整えよう！

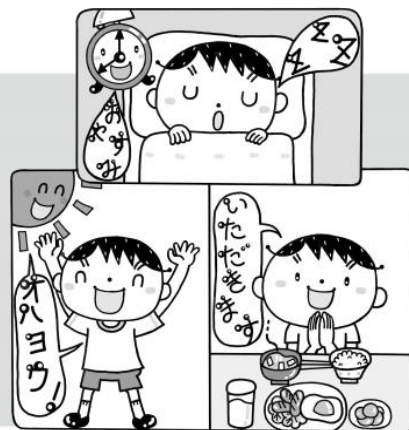
なつやす
夏休みはゆっくりすごせましたか？
ことし
今年の夏はかなり暑かったので、なつばてを^{あつ}している人も^{ひと}いるんじゃないで
しょうか？^{まいにち}毎日の生活習慣が^{くず}崩れている人も^{ひと}いるでしょう。
いちにち
一日も早く元の^{からだ}体に戻すために、^{はや}早ね・^{はや}早起きを^{じょうご}実行して少しずつ^{がっこう}学校に
合わせた生活に戻しましょう。

あさ
朝ごはんを^た食べて^{げんき}元気に1日を^{いち}スタートしましょう！



げんき
元気のおまじない

はや
「早ね
はや お
早起き
あさ
朝ごはん」



みなさんが^{げんき}元気に^{すご}すごすためには、^{あさ}朝起きて、^たしっかりごはんを^た食べ、^{にちゅう}日中は^{べんきよう}勉強や^{うんどう}運動をし、^{よる}夜はぐっすり^{ねむ}眠る、「生活習慣」を^{ととの}整えることが^{たいせつ}大切です。^{いしき}意識して^{すご}過ごしてみましょう。

ねむ
しっかり眠れていないと・・・

★イライラする ★^{あたま}頭がぼんやりして、★^{あさ}朝、^{しょくよく}食欲がない
^{しゅうちゅう}集中できない



あさ
朝ごはんを

た
食べると・・・



たいおん
体温が^あ上がって
からだ
体が^め目を^さ覚ます。



のう
脳にエネルギーが^{たま}たまって
はたらきが^よよくなる。



いいこと
たくさん！



せいかつしゅうかん
生活習慣・プチクイズ

しょうがくせい
小学生に必要な睡眠時間は、どれくらいでしょうか？

① 5～6時間 ② 7～8時間 ③ 9～10時間

せいかい
正解は ③9～10時間

あさ
朝6時に起きる人は、^{よる}夜の9時ごろに^{ねむ}眠れるとよいでしょう。
^{しゅくだい}宿題の時間や、^{しあかん}ゲームや^{しあかん}テレビの時間を^{かぞく}家族ときち
んと^{はな}話しあい、^{しあかん}時間を^{じょうず}上手に^{つか}使いましょう！

