



萩野台小学校  
R2. 9. 1

2学期が始まり、1週間がたちました。毎日とてもあついですが、体調をくずしていませんか？あつさにまけないよう、バランスのとれた食事を心がけ、夜はしっかりとすいみんをとりましょう。

7日からは、運動会にむけて練習がはじまります。熱中症やけがに気をつけて、みんなですばらしい運動会にしましょうね。

9月の保健目標

生活リズムを整えよう  
けがを予防しよう



生活リズムを整えよう！

夏休み中、生活リズムはみだれていませんか？  
2学期がスタートしました。規則正しい生活リズムを取り戻しましょう！



ねむくなくても、夜は目標の時間にはふとんに入ろう！  
朝は決まった時間におきよう！

朝ごはんはかならず食べてこよう！

食後のはみがきをわすれずにしよう！

睡眠でこころとからだのメンテナンス



☆9月1日から健康パワーアップ大作戦がスタートしました。  
生活リズムをととのえて、パーフェクトを目指しましょう！



運動会におきて～けがを予防しよう～



☆つめ

つめが長いと、わけてけがをしたり、友だちにけがをさせてしまったりします。

つめはいつも短くしておきましょう！



☆ズック

ズックのかかとをふんだり、ズックのひもがほどけたりしていると、転んでけがをしてしまいます。

ズックはしっかりとほきましょう！



☆じゅんぴ運動

じゅんぴ運動をしっかりとしないと、転んだり、足首や手首をひねったりしやすくなります。

じゅんぴ運動をしっかりとしましょう！



☆早ね・早おき・朝ごはん

寝不足や朝ごはんぬきだと、力が出なかったり、ぼーっとしたりしてしまい、けがをしやすいです。

早ね早おきをして、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう！



まだまだあついです  
熱中症に注意！！

- ☆のどがかわく前に水分をとろう
- ☆人ときよりをとってマスクをはずそう



- ☆体調がわるくなったら無理をせず言いましょう



コロナ対策



☆手洗いの6つのタイミング☆

- ①外から教室に入るとき
- ②せきやくしゃみのあと、はなをかんだあと
- ③給食の前とあと
- ④そうじのあと
- ⑤トイレのあと
- ⑥みんなが使うものをさわったあと

迷路でチャレンジ!!

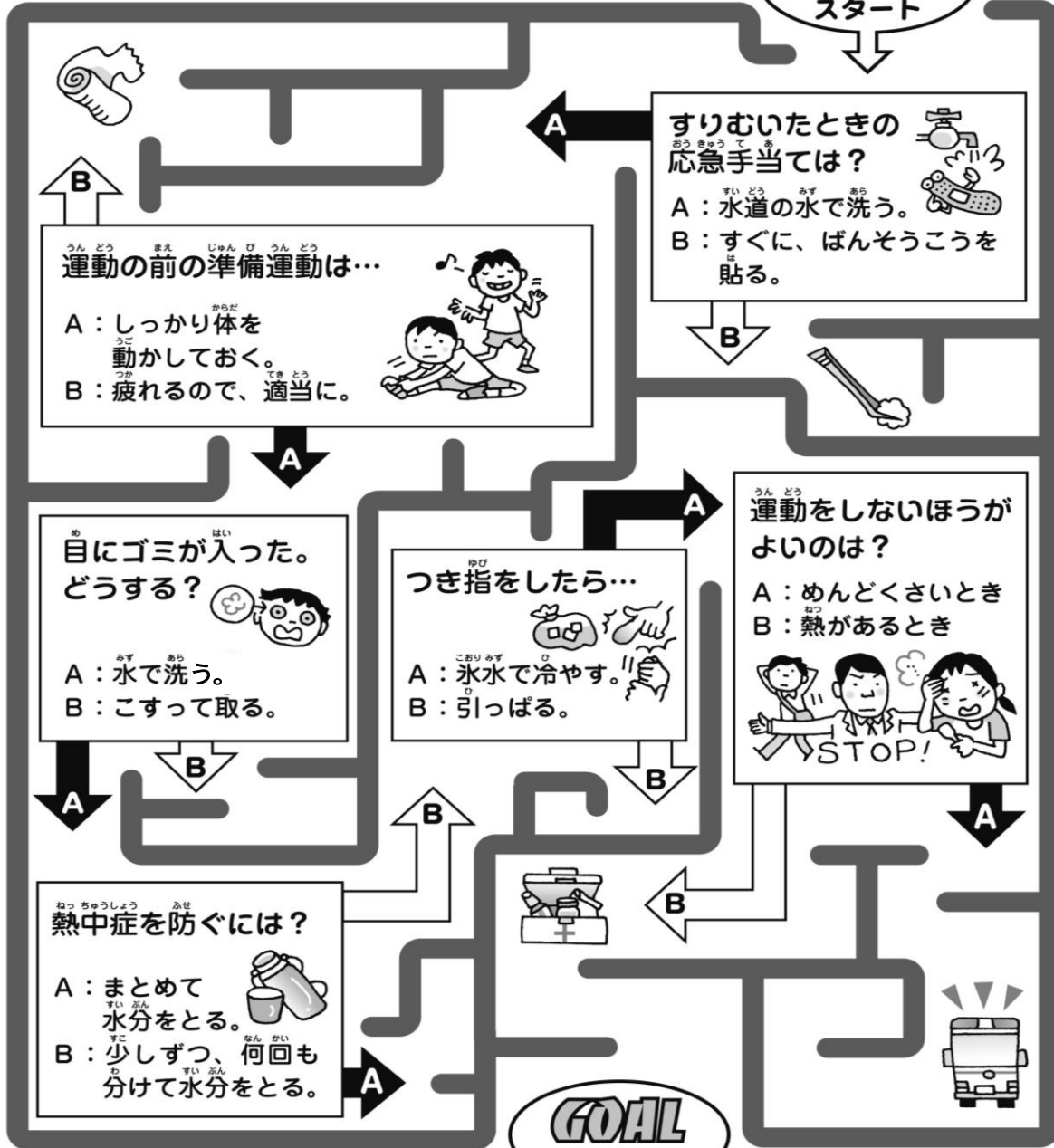


9月9日は  
救急の日

# 応急手当・けが予防の 基礎知識

選んだ答えの方向に進みます。

正しい答えを選ぶと  
早くゴールできるよ。



まちがえたところは、見直しておきましょう!!

## ☆おぼえておこう! 自分でできる応急手当☆

<p><b>あろう</b> すり傷は、水道水であらう</p>	<p><b>おさえる</b> 鼻血は、小鼻をおさえて下を向く</p> <p>きりきずは、せいけつなハンカチでおさえる</p>	<p><b>ひやす</b> つきゆびやねんざは、動かさずにひやす</p> <p>やけどは、流水でいたくなくなるまでひやす</p>
------------------------------------	--	--



まずは自分から。やさしい気持ち

つもより短い夏休みが終わって、2学期が始まりました。毎年あるはずの楽しい行事がなくなったり、短い時間で終わったり、ちょっとさみしい気持ちがあるかもしれません。

も今は友だちと会えるのがうれしいですね。なにかを一緒に考えたり、力をあわせてがんばったり、励ましあったり、喜びあったり。友だちと一緒になら、ふつうの毎日の中にも、そんな瞬間がたくさんあります。

つもと少しちがう学校生活だけれど、こんなときこそ友だちとのつながりを大切にしたいですね。つながりはやさしい気持ちをやさしいことばで伝えること。まずは自分から。

なんだかつかれて元気がでないな、ストレスがたまっているな、という人もいるかもしれませんね。

一人でかかえこまずに、先生やおうちの人に話してくださいね。

