

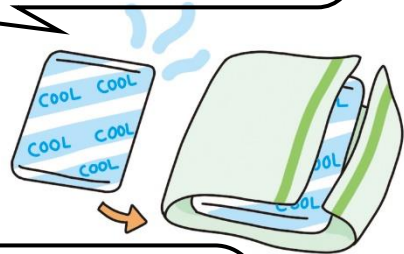
ほけんだより 9月

令和7年9月1日(月) 高原小学校保健室

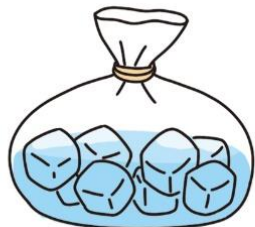
がつこのか きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日!

ケガをして
「冷やす」ときに気をつけること

①保冷剤
肌^{はだ}に直接^{ちよくせつ}ふれないように、タオル
などで巻^まく。



②氷^{ひょう}のう
冷凍庫^{れいとうこ}から出したばかりの氷^{こおり}は
冷たすぎるので、少し溶^とけている氷^{こおり}
を使うか、袋^{ふくろ}に氷^{こおり}と一緒に水^{みず}も少し
入れて使う。



③冷やす時間^{じかん}
20分^{ぶん}くらい冷やした後^{あと}、
いったん外^{はず}す。痛み^{いた}が出^でた
ら、また20分^{ぶん}くらい冷やす。



④やけどの場合^{ばあい}
すぐに流水^{りゅうすい}で30分^{ぶん}くら
い冷やす。水^{みず}ぶくれがあ
る場合は、やぶかないよ
うにする。



おう きゅう
応急
て あて
手当

〇×クイズ?



つぎの応急手当^{おうきゅうてあてただ}は正しい? それともまちがっている?
〇か×かで答えてね。

Q1

すりきずには、
すぐに絆創膏^{ばんそうこう}を
貼^はる。



Q2

鼻血^{はなぢ}が出たら、
上^{うへ}を向く。



Q3

つきゆびをした
ら、動かさず
によく冷やす。



【〇×クイズのこたえ】

①×(まずは水道水^{すいどうすい}でよく洗う) ②×(下^{した}を向き、小鼻^{こばな}をつまむ) ③〇(無理^{むり}にひっぱってのはすのはダメ!)

生活リズム、

学校モードにギアチェンジ!

〇 6時30分^{じふん}までに起きよう!

寝^ねたりないときもあるかもしれませんが、朝日^{あさひ}をあびてリセットしましょう!

〇 7時には朝食^{ちようしよく}をしっかり食べよう!

朝^{あさ}しっかり食べると、集中力^{しゅうちゅうりよく}が高まり、勉強^{べんきょう}やスポーツの効率^{こうりつ}アップ!

〇 登校^{とうこう}が不安^{ふあん}だなと感じている人は...

不安^{ふあん}なことがある人は、ひとり^{ひとり}で悩まずにだれかに話^{はな}してね。みんな
のまわりには助^{たす}けてくれる人がたくさんいるよ。

うらめん
裏面もあるよ♪

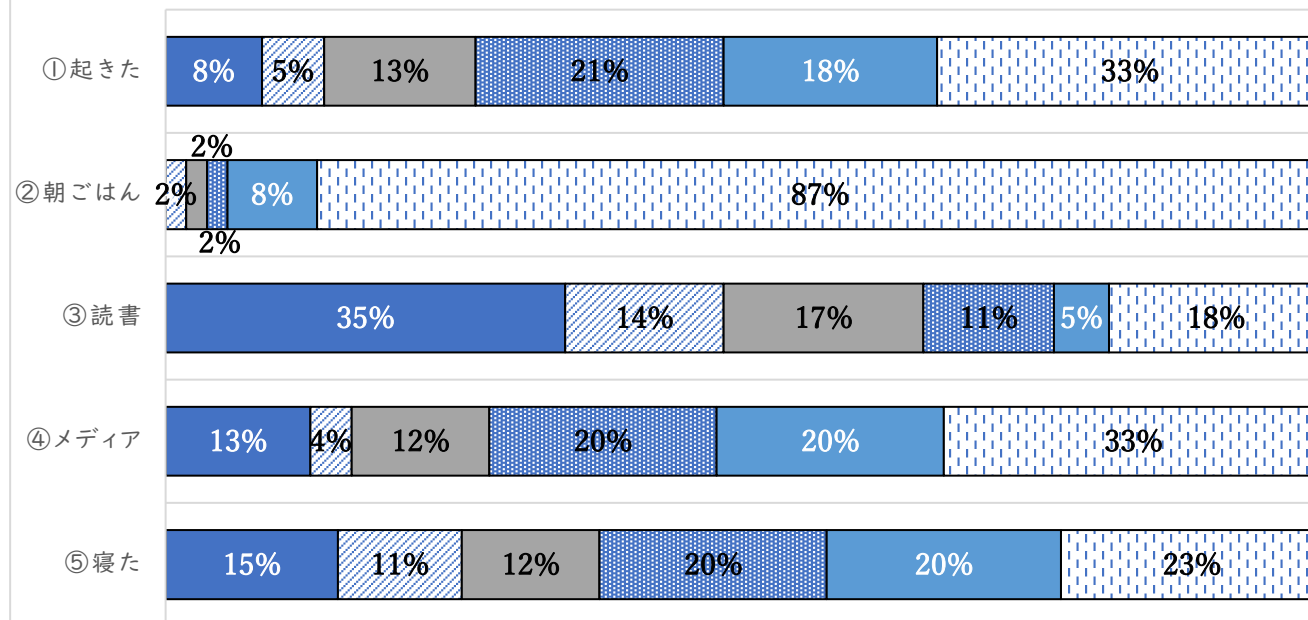
がっ おこな せいかつ けっ か
～6月に行った生活リズムチェックの結果について～

【項目】

- ①起きた時間（6時半までに起きた）
 ②朝ごはんを食べたか
 ③家で読書を10分以上したか
 ④メディア機器の使用を2時間以内にしたか
 ⑤寝た時間（1・2年：9時まで 3・4年：9時半まで 5・6年：10時まで に寝た）

5日間での○の数

■0 ■1 ■2 ■3 ■4 ■5



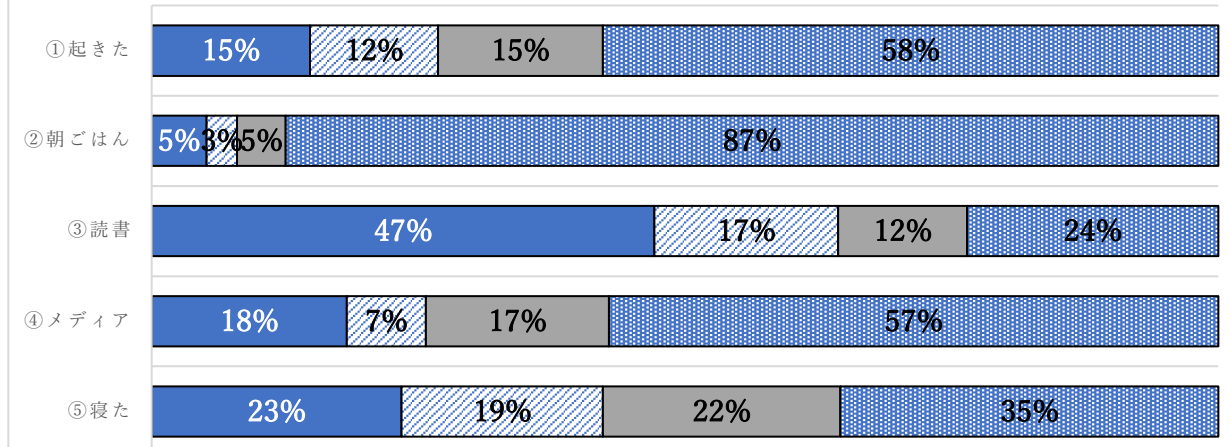
- ・ 87%の人が朝ごはんを毎日食べている。
- ・ 毎日、早起きできている人が33%しかおらず、平日58%、土日45%となった。
- ・ 毎日早寝ができていない人は23%しかおらず、遅い人は11時以降に寝ている人もいた。
- ・ 毎日、家で読書をしている人は18%と少ない。

○ みんなの感想 ○

- ・ 早起きするために、早く寝た。テレビやタブレットを見る時間をもう少し減らせるようにがんばる。
- ・ 朝ごはんを毎日食べたから、元気に学校に登校できた。
- ・ できるだけ早く寝られるようにがんばった。これからも早寝早起きをしたい。

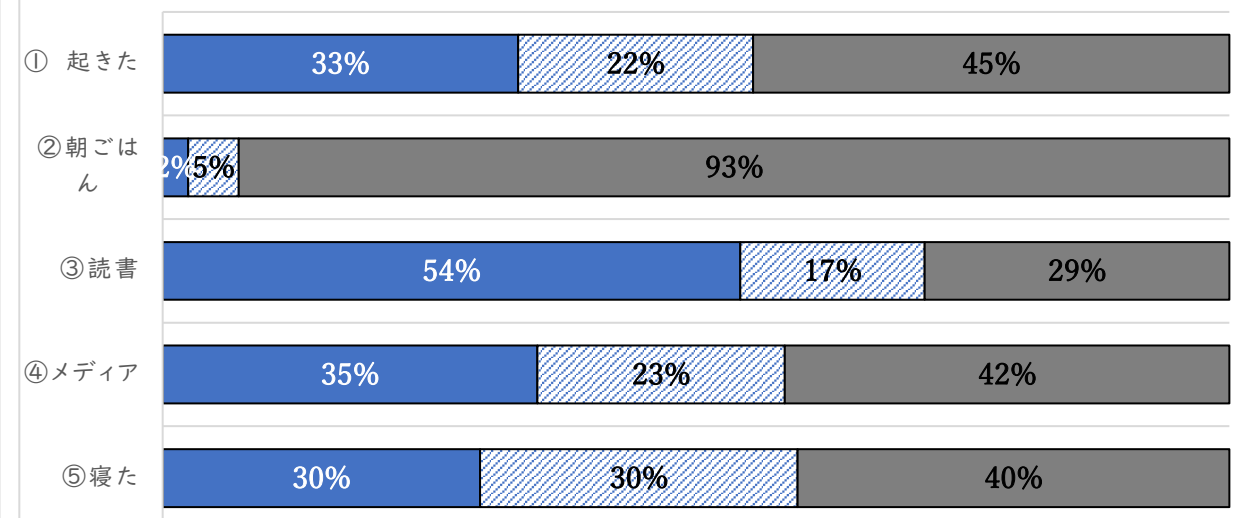
平日での○の数

■0 ■1 ■2 ■3



土日での○の数

■0 ■1 ■2



子どもの頃からよりよい生活習慣を身につけることで、大人になっても健康を意識して生活することができます。未来の自分、未来の自分の家族のためにも「早寝・早起き・朝ごはん、メディア機器はほどほどに」を意識して生活していきましょう！