

# ほけんだより

白鳥西小学校 保健室 平成29年9月1日発行 第6号



## からだをきたえよう



なが なつやす お がっき はじ がっき たの  
長い夏休みも終わり、いよいよ 2学期が始まりました。2学期も、楽しい  
ぎょうじ せいかつ げんき す  
行事がたくさんあるので、生活のリズムをととのえて、元気いっぱいにご  
しましょう。

夏休み中にかかった病気やけががありましたら、別紙の「夏休みの健康調べ」に記入いただき、学級担任へ提出してください。



## せいかつ 生活リズムをととのえよう!

まだ、学校の生活リズムに慣れない人は、次のような点に気をつけて生活しましょう。

はや お 早起きをする。朝は  
じかん よゆう 時間に余裕をもって  
お起きる。



シャワーだけでなく、  
あたたかめのお風呂  
にゆっくりつかる。



ちようしょく まいあさかなら  
朝食は、毎朝必ず  
た食べてくる。(バナナ  
1本、おにぎり1つ  
でも)



つめ 冷たいもの  
ばかり食べない。



よ 夜更かしせずに  
はやね 早く寝る。



## うんどうかい 9月16日(土)は運動会!

9月は、運動会の練習など外で活動する機会が増えます。安全に運動するために、次のような点に注意しましょう。

てあし つめ 手足の爪をきちん  
と切る。



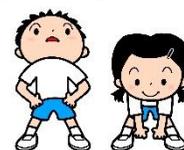
くつのひもは、  
しっかりと結ぶ。



からだ ちょうし 体の調子が  
わるいときは、  
むり 無理をしない。



じゆんびうんどう 準備運動を  
じゆうぶん おこな 十分に  
行う。



すいぶん 水分をしっかりと  
ととる。



## 【けがの手当て】

## ここまでは自分でやってみよう!



すりきずは・・・

- 1 水で洗う→水道の水で砂や土を洗いながしましょう。
- 2 血が出ている部分を押さえる→傷口にきれいなハンカチを当てて、血を止めましょう。

鼻血は・・・

- ※ 鼻をつまむ  
人指し指と親指で、鼻の硬い骨の下のところをつまみ、血を止めましょう。



こんげつ	ぎょうじ
☆今月のほけん行事☆	
4日(月)	はついくそくてい しょうちよう たいじゆう 发育測定 (身長・体重)
2校時	こうじ ねんせい 1・2・3年生
3校時	こうじ ねんせい 6・5・4年生
4日(月)~8日(金)	きん しゅうかん さわやか週間

