

保健だより

下阿多古小学校
令和8年9月号

今年の夏も暑い日が続きましたね。病気やけがなく夏休みを過ごすことができたでしょうか。

2学期もまだまだ、暑い日が続きます。まずは、睡眠をしっかりとって、学校の生活リズムに戻しましょう。

2学期も元気いっぱい笑顔いっぱいで過ごしましょう。

まだまだ
熱中症に注意！



9月の保健目標 けがを防ごう 命を大切にしよう

☆ 生活リズムを整えることが、けがの予防や自分の身を守ることに繋がります。睡眠をしっかりと、朝ごはんをしっかりと食べましょう。



9月の保健行事



1日（火） 身体測定・健康安全の日

- ・9月の身長体重の測定と「メディアと睡眠」についてのお話をします。
- ・生活習慣チェックと保護者サインをして健康手帳を提出してください。

8日（火） 栄養教諭出前授業（3校時、3年生対象）

- ・講師は光明小栄養教諭の小林先生です。

11日（金） 学校保健委員会（5校時、5・6年対象）

- ・講師はスクールカウンセラーの長倉先生です。

テーマ「アンガーマネジメント

～じょうずな怒り方をマスターしよう～

修学旅行説明会（6校時、6年生対象）



※ 夏休み中に、病気やけがをして、2学期以降の学校生活で健康上の配慮が必要になった場合は、担任または養護教諭に配慮事項をお知らせください。

けがをしやすいのはこんなとき

すいみん えいよう ぶそく
睡眠・栄養不足



しゅうちゅうりよく さ
集中力が下がり
ちゅうい ち
注意が散るため

な
慣れていない



うご むり で
動きに無理が出て
しつぱい
失敗しやすいため

イライラしている



れいせい か
冷静さを欠き
うご みだ
動きが乱れるため

いそ
急いでいる



しゅうい ちゅうい
周囲への注意が
ふじゅうぶん
不十分になるため

おう きゅう
応急
て あて
手当

○×クイズ?



つぎ おうきゅう て あて ただ
次の応急手当は正しい? それともまちがっている?
○か×かで答えてね。

Q1 すりきずには、
すぐに絆創膏を
貼る。



Q2 はな ち で
鼻血が出たら、
うえ む
上を向く。



Q3 つきゆびをした
ら、動かさず
に
よく冷やす。



<答え>

Q1…× (水道水でよく洗います)

Q2…× (下を向き、小鼻を強くつまみます)

Q3…○ (無理にひっぱるのはダメ)

こんげつ さんたく 今月の三択クイズ

がつついたち ぼうさい ひ ひ ごろ そな
9月1日は「防災の日」ですが、日頃から“いざというとき”に備えておくこと
たいせつ
が大切です。さて、あなたは災害が起こったときに正しく行動できるでしょうか?
ただ こうどう
ちゃんと正しい知識を持っているか、クイズに挑戦して確かめてみましょう。



おお じ しん お さいしょ ただ
大きな地震が起きたときに、まず最初にとるべき正しい
こうどう つぎ
行動は、次の①～③のうちのどれでしょうか?

① いっこくも はや たてもの そと で
いっくも早く建物の外へ出る

② むり ひ しまつ
無理をしてでも、まず火の始末をする

③ きけん はな み あんぜん かくほ
危険なものから離れて身の安全を確保する



A きけん はな み あんぜん かくほ
③危険なものから離れて身の安全を確保する

くまもと じしん す しずおかけん じしん お
7月には、熊本で大きな地震がありました。わたしたちが住む静岡県もいつ地震が起きるかわかり

おお じしん お じぶん み あんぜん かくほ だいいち
ません。大きな地震が起きたときは、まず自分の身の安全を確保することが第一です。