

ほけんだより 9月

令和6年9月3日
自由ヶ丘南小学校
養護教諭 鶴永

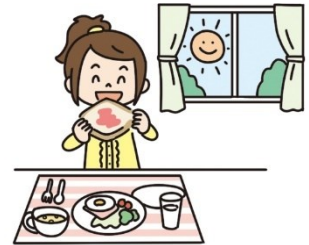
おうちの人といっしょに読みましょう。

2学期がはじまりました!みなさんに久しぶりに会うことができ、先生はとてもうれしいです。まだ夏休み気分が抜けない人がいるかもしれません。気持ちを学校モードから学校モードに切りかえて、がんばっていきましょう!

生活リズムチェック

規則正しい生活はできていますか?☑をつけてみましょう!

- 早めに休んで、夜、ぐっすり寝た
- あさごはんを食べた
- ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った
- 外遊びやスポーツをした
- 夕ごはんを食べた



いくつ☑が付きましましたか?ぜんぶ☑になるよう、がんばっていきましょう。



なんとなく体がだるいのは、心が疲れているからかも・・・

「なんか元気がでないな」「いつもとちがうな」と思ったら
いつでも先生に相談しに来てくださいね。

長い休みが終わり、学校生活が再開しました。子どもたちは元気に登校していますが、休み明けは心や体の不調を感じやすくなります。今一度、規則正しい生活になるよう、ご家庭でもお声かけをよろしくお願ひします。もし、お子さんの不調を感じて心配なことがありましたら、学校に相談してください。大人も子どもも一人で悩まず、みんなで協力して子どもを見守りましょう。

がつついち ぼうさい ひ
9月1日は防災の日

おお じしん お
大きな地震が起きたとき、どうやって自分の身を守りますか。

こうえん あそ
公園で遊んでいるときに
じしん お
地震が起きたら？



ゆづく はな
すぐに遊具から離れて
み まも
身を守ろう

に 逃げるときは階段？
エレベーター？



エレベーターは止まっ
てしまうかも。
つか
使わないようにしましょう

エレベーターに乗っている
ときに地震が起きたら？



すべてのボタンを押して
と 止まった階で降りる

うみ かわ ちか
海や川の近くにいるとき
に地震が起きたら？



に 逃げる時間があるときは
と お 遠くへ！ 時間がないと
きは近くの高台へ！

がつ か きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日

ケガをしたときに自分でできるケガの手当てを紹介します。

【すりきず】

すいどう みず
水道の水でよく洗う



【はなぢ】

はな
鼻をおさえて下を向く



【やけど】

すいどう みず ひ
水道の水でよく冷やす



【目にゴミ】

- せんめん き みず かお
洗面器にためた水に顔をつけて
まばたきをする
- まばたきだけでも OK
(なみだがよごれを流して
くれます)



【ねんざ】

うご
動かさないようにして冷やす



つるながせんせい
鶴永先生からのおねがい

もし、転んでケガしたら・・・

ケガしたところを水道の水でよく洗い、土や砂を落としてから保健室にきてください。