



ほけんだより



令和7年9月1日
おがのしょうがっこうほけんしつ
小鹿野小学校保健室
すずき 鈴木

学校教育目標 ○進んで学ぶ子 ○思いやりのある子 ○たかましい子

さあ！！

2学期の始まりです

なつやす げんき たの
夏休みは、元気に楽しくすごせましたか？

こころ からだ たくわ
心も体もエネルギーを蓄えることができましたか？

あつ ひ つづ にがつき はじ なつ
まだまだ暑い日が続く、2学期の初めは夏の
つか 疲れがあります。1日の気温差もあることに
くわ うんどうかい れんしゅう はじ
加えて運動会の練習も始まります。さらに
つか 疲れがたまりやすい時期になるでしょう。

たいちようかんり いじょう じゅうぶん き
体調管理には、いつも以上に十分に気を
つけていきましょう。

9月のあいらせ

一 身体測定 一

9月4日(水) 第3校時: 4年生

9月5日(木) 第1校時: 3年生

第2校時: 5年生

第3校時: 6年生

9月6日(金) 第2校時: 1年生

第1校時: 2年生



毎週金曜日 対象者のフッ化物洗口

大丈夫？生活習慣

なつやす ちゅう くす せいかつり すむ
夏休み中に崩れた生活リズムを取り戻そう！！

がっこう げんき かつどう できるよう、あらた せいかつしゅうかん
学校のペースで元気に活動できるように、改めて生活習慣を
みなお みてい かねが
見直してみましょう。ご家庭でもお声がけをお願いします。



生活リズムを整える朝の健康習慣

はや お
早く起きる

やす ひ
休みの日もいつもと
おな じかん お
同じ時間に起きます



あさひ
朝日をあびる

たいないとけい
ずれた体内時計を
もと あさひ ばん
戻すには朝日が1番！



あさ はん た
朝ごはんを食べる

いち げんき す
1日を元気に過ごす
エネルギー源になります



うんちをする

あさ はん
朝ご飯のあとは
で
出やすくなります



ケガをしたらどうする？

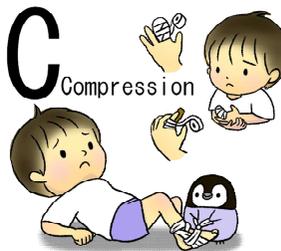
ぶつけたとき
ひねったとき
はさんだとき

てあ きほん
手当の基本は
RICE
1 2 3

9月9日は
救急の日

R Rest	しずかに休もう
I Ice	痛いところを氷などで冷やそう
C Compression	適度におおを押さえて圧迫しよう
E Elevation	心臓よりも高く上げよう

かんたん てあて ほうほう おほ
簡単な手当の方法を覚えておくと、
じぶん 自分だけではなく、
ともだち こま ひと たす
お友達や困っている人を助けること
もできるよ！



その他にも・・・

きず
すり傷

すいどうすい
すぐに水道水で
あら なが
よく洗い流す



みず 水でよく洗い流し泥などの汚れを
落とします。

しゅっけつ 出血がひどいときはガーゼや包帯をし
てもらいます。

はなぢ
鼻血

はな
鼻をつまんで
した む
下を向く！



はな りょうがわ 鼻を両側からつまんで、かんぜん
完全に
ち と 血が止まるまで下を向いて休みます。

※鼻にティッシュなどは詰めない。
※“血がたれるから”と上を向かない。

おねがい

なつやす ちゅう ちりょう す ひと ちりょう ほうこく たんにん せんせい ていしゅつ
夏休み中に治療を済ませた人は、治療の報告を担当の先生に提出しましょう