

# ほけんだより 9月

れいわ ねん がつ  
令和6年9月  
いちのみやしりつむかいやましようがっこう  
一宮市立向山小学校

なつやす お  
夏休みが終わり、また、みなさんの元気な顔が見られて、ホッとしています。しばらく会わない間に、心もからだ すこ おお  
体も少し大きくなったみなさんが、ちょっとまぶしく感じられます。

これから、運動会に向けて練習が増えてくるとおもう。せいかつり すむ ととの からだ ちょうし  
生活リズムを整えて、体の調子をくずさずに、けがにきをつけながらすごしましょう！



## ◇◆◇ 9月1日は「防災の日」 ◆◆◇

ひ じょうしょく みず きゅうきゅうせ と し た いっしょ じゅんび  
非常食や水、救急セットはもちろんですが、下のようなものと一緒に準備する  
といいですよ！他にも使えるものがたくさんあるので、おうちの人と一緒に考えて、  
ようい  
用意しておきましょう。

### ヘルメット



あたま まち へる め っ  
頭を守るヘルメットは用意しておくとい  
いいです！防災ずき  
んでもいいですよ。

### 新聞紙



しんぶん し  
新聞紙は、ふとん、はらまき すりっぱ しょつ  
腹巻、スリッパ、食  
器などいろいろな  
もの へんしん  
物に変身します。

### 懐中電灯



くらやみ ある  
暗闇を歩かなくては  
いけないことも！予備の  
でんち へ っ たら い と  
電池やヘッドライトも  
いっしょ ようい  
一緒に用意するとい  
いですね。

### 軍手



きゅうじょ ぼうかん  
救助や防寒に  
ぐんて たす  
軍手があると助  
かります。

### ホイッスル



たす ひつよう  
助けが必要なときに  
い ぼしょ おし  
居場所を教えるため  
つか  
に使えます。

### ゴミ袋



だん ぼー る い  
段ボールに入れて  
みず  
水をためたり、防寒  
つか  
に使ったりできて  
へんり  
便利です。

がつ ほけんもくひょう  
9月の保健目標

けがをしないようにしよう



さくばん  
昨夜、しっかり  
眠りましたか?



ちようしょく  
朝食は  
食べましたか?



みじか  
つめは短く  
切りましたか?



じゅんびうんどう  
準備運動を  
しましたか?

くつのサイズもあっていないとけがの原因になるので、チェックしましょうね。






がつこのか きゅうきゅう ひ  
9月9日は「救急の日」

ケガをしたら



自分<sup>で</sup>できる応急手当

✕ やってはいけないこと  
◎ やってほしいこと

すり傷 グラウンドでこけちゃった	きり傷 カッターナイフで切っちゃった	つき指 ボールがあたった
<p>✕ 傷ついた砂やドロを手で強くはらう</p> <p>・すぐに、ばんそうこうを貼る</p> <p>◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す</p> 	<p>✕ 血が出ていたら、なめる</p> <p>◎ せいかつなハンカチで傷口をおさえる</p> <p>しゅっけつ おおき 出血が多い時は病院へ</p> 	<p>✕ 指をひっぱる</p> <p>◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす</p> <p>・となりの指とテープで固定</p> <p>はれや痛みがひどい時は病院へ</p> 
鼻血 急にでてきたよ	目にゴミ なにか目に入った	ねざ 足をひねっちゃった
<p>✕ 上を向く</p> <p>・首の後ろをたたく</p> <p>◎ あごを引いて鼻をつまむ</p> 	<p>✕ こすってみる</p> <p>◎ まばたきをして涙で流す</p> <p>・取れないときは、水で流す</p> 	<p>✕ 痛い足を地面につけて歩く</p> <p>・あたためる</p> <p>◎ その場で安静に</p> <p>・氷を入れたビニール袋で冷やす</p> 