

ほけんだより 9月

2026.9.1

萩原小学校

9月の保健目標

けがをしないようにしよう！



夏休みは楽しく過ごせましたか？心にも体にもエネルギーをたくわえることができた夏休みになったでしょうか。まだまだ、暑い日が続きます。健康に過ごすために、規則正しい生活を心がけましょう。

<身体測定の予定>

身長・体重・つめの検査があります！

9/7 (月) ふれあい、2年生
8 (火) 5年生
9 (水) 6年生

9/10 (木) 4年生
11 (金) 3年生
16 (水) 1年生



救急処置クイズ

9月9日は『救急の日』です。救急とは、急な病気やケガの応急手当てをすることです。どちらが正しい手当てか考えてみましょう。

1. 鼻血が出たときはどうする？

①下を向く

②上を向く



2. つきゆびをしたときはどうする？

①ひっぱってのばす

②動かさずによく冷やす



3. 擦りむいたときはどうする？

①水道水でよく洗う

②すぐにばんそうこうをはる



①：8 ②：2 ③：1
こたえ

けがをしやすいのは、こんなとき

・疲れているとき（体力の限界を超えているとき）

・準備運動が十分でないとき

・睡眠不足のとき

・栄養バランスの偏った食事が続いているとき

・急いでいるとき

・イライラしているとき

・道や廊下などでふざけているとき

