

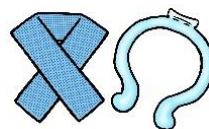
ほけんだより 9月



2025年9月 一宮市立朝日西小学校 (低学年用)

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

2がっきがはじまりました。まだまだあつい日がつづきそうです。お茶がたりなくならないように、大きめの水とうにしたり、くびをひやすタオルをつかったりして、熱中症たいさくをつづけましょう。



休みあけでつかれが出やすいときです。夜は早くねるように心がけ、すいみんをじゅうぶんにとりましょう。朝は早めにおきて、朝ごはんを食べて登校してくださいね！



なつやす

夏休みのすごしかたはどうだったかな？



夏休みも、学校があるときと同じような生活ができていましたか？夏休みの生活のしかたをふりかえり、◎、○、△をつけてチェックしてみましょう。

◎…できていた ○…だいたいできていた △…ほとんどできていなかった

①夜ふかししないで、早くねた（1、2年生は9時、3年生は9時30分）	
②朝は、7時までにおきた	
③朝ごはんを食べた	
④食後は、はみがきをした	
⑤うんどうやおてつだいなどで、体をうごかした	

せいかつ
生活リズムがみだれてしまっていたら！

せいかつ 生活リズムをもどすコツ ～さんこうにしてください～

★朝、きまった時間におきる。

★朝おきたら、たいようの光をあびる。

★朝ごはんを食べる。

★ねる1～2時間まえから、ゲームやスマホをつかわない。など



ほけんもくひょう 9月の保健目標 「けがを予防しよう」

おう きゅう
応急
手当

〇×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？
〇か×かで答えてね。

★いそいでいるとき、つかれているとき、イライラしているとき…いつもよりけがをしやすくなるのでちゅういしてくださいね。

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、
上を向く。



Q3 つきゆびをし
たら、動かさず
によく冷やす。



こたえ

1... ×
すい どう すい
(水道水でよく洗います)

2... ×
した む
(下を向き、
小鼻を強くつまみます)

3... ○
むり
(無理にひっぱって
のばすのはダメです)



こばな はな
小鼻…鼻のあなのそとがわ。
ふくらんだふぶん。

