

# 9 ほけんだより

今月の快適グッズ



9月2日発行

青ヶ島村立青ヶ島小学校 保健室

## This month's goal 「規則正しい生活をする」

まいにちたの す うんどうかい ぜんりょく つ  
毎日楽しく過ごすため、運動会で全力を尽くすために  
きそくただ せいかつ いしき せいかつ  
も、規則正しい生活を意識して生活しましょう。



- 21時までに布団に入り、早めに休んだ。
- 朝は自分で起きた。
- 朝ごはんを食べた。
- 外遊びやスポーツをした。
- おやつを食べすぎなかった。
- リラックスタイムをとった。
- テレビや動画をみたり、ゲームをしたりする時間を守った。
- 栄養バランスのよい食事を摂った。

せいかつ  
生活リズムチェックカードも始まります！この機会に  
じぶん せいかつ みなお  
自分の生活リズムを見直してみましょう。

## 9月の主な保健行事



- 2日 身体計測 (小)
- 3日 身体計測 (中)
- 3日 生活リズムチェックカード開始
- 12日 運動会前健診  
世界陸上体験教室及び  
都内見学前健診

## 保護者のみなさまへ

長い夏休みが終わり、新学期がスタートしました。お子様にとって、夏休み後の生活リズムの調整は大切なことです。

9月3日(水)～9日(火)まで生活リズムチェックカードに取り組んでいます。子供たちは生活記録をカードに記入し、毎日の生活習慣を振り返ります。

9月は水泳発表会、運動会など、体を動かす活動が続きます。体も心も元気で過ごせるよう、ご家庭でも声掛け、サポートをお願いいたします。



# けがをしやすいのはこんなとき

すいみん えいよう ぶそく  
睡眠・栄養不足



ぼー  
しゅうちゅうりよく さ  
集中力が下がり  
ちゅうい  
注意が散るため

な  
慣れていない



うご むり で  
動きに無理が出て  
しつぱい  
失敗しやすいため

イライラしている



れいせい さ か  
冷静さを欠き  
うご みだ  
動きが乱れるため

いそ  
急いでいる



しゅう い ちゅう い  
周囲への注意が  
ふじゅうぶん  
不十分になるため

## 応急 手当 ○×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？



**Q1** すりきずには、  
すぐに絆創膏を  
貼る。



**Q2** 鼻血が出たら、  
鼻を上を向く。



**Q3** つきゆびをした  
ら、動かさずに  
よく冷やす。



○ (Q1) × (Q2) × (Q3)

## 自分でできる応急手当

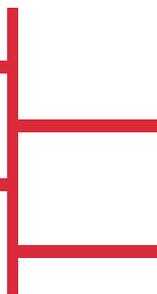
すりきず



うご 動かさないで  
ひ 冷やす



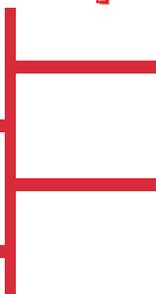
鼻血



すこ 少しずつのばす



足のつり



すわ 座って  
こぼな 小鼻をつまむ



つき指



すいどう みす 水道の水で  
あら なが 洗い流す



！ 処置をしても痛みや腫れが続くときは、なるべく早く診療所や病院で診てもらいましょう。