

休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!

きそくただ 規正正しい生活を思い出ししてみよう!!! くらん なか ことば はい 空欄の中にはどんな言葉が入るか、かんが 考えてみてね。

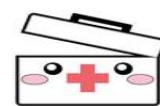
はやね 	ごはん 	まいあさ、 にいく
おてつだいや、 	をたべすぎない 	をためない

9月9日から「げんきもりもりカード」の記入が始まるよ! 今から1日の 過ごし方を考えて、9月も元気にすごそう。

朝のスケジュールをつくろう!

まず学校につく時間を書きます。それまでに学校につくためには何時に何をしたらいいのかな。何にどのくらいの時間がかかっているのか考えながら書いてね。

がっこう 学校につく時間	いえ で 家を出る時間	あさ 朝ごはん	み 身支度	お 起きる時間	ね 寝る時間



9月9日は救急の日

応急手当をやってみよう!!

けがの中には自分で「てあて」できるものもたくさんあるよ。どちらが正しいてあてか考えてみよう!

すりきず



- () すぐに、ばんそうこうをはる
- () 水で洗う

鼻血



- () 上をむいて、おでこをたたく。
- () 下をむいて、はなをつまむ。

やけど



- () 水や氷で冷やす。
- () くすりをぬる。

ねんざ、だぼく



- () ひやす。
- () 走ってなおす。

つきゆび



- () ひやす。
- () ゆびを、ひっぱる。

学校のケガが多いのは?

場所は + 運動場 + 体育館 + 教室	
部位は + 手・手指 + 足関節 + 顔・頭	
運動種目は + バスケットボール + とびばこ + サッカー	

どうしてケガをしたのかな?

ケガをしたとき、保健室では応急手当をします。でも、手当てをして終わりにせず、どうしてケガをしたのか、原因を考えることも大切です。

休み時間に

ろうかで転んだ!

● どうしてケガをした?

ろうかを走っていたから

● どうすればよかったのかな?

ろうかは走らない

カッターナイフで指を切った!

● どうしてケガをした?

おしゃべりに夢中だったから

● どうすればよかったのかな?

刃物を使うときは集中して作業する

ケガをした原因がわかると次から何に注意すればいいか気づけますね

ほけんだより 9月

市川市立富美浜小学校
保健室
令和元年9月1日（水）
No.4

なが なつやす お ねんせい
長かった夏休みが終わりました。1年生ははじめての、そして2・3・4・5・6
ねんせい ねん なつ やす げんき す たの おも で つく
年生は1年ぶりの長いお休みでしたが、元気に過ごせましたか？楽しい思い出は作れ
ましたか？保健室の先生はみなさんがどんな夏休みを過ごしたのか聞くのを楽しみに
していました。さて、9月は夏の疲れが出やすく、1日の気温差もあるため体調を崩
しやすくなります。夏休み気分をしっかりと学校モードに切り替え、心も体も元氣
に過ごしましょう！

コロナづかれしていないかな？

しんがた かんせんしょう だい は まいにち
新型コロナウイルス感染症 第5波がきて、テレビでも毎日コロナのニュース
ばかりです。コロナで心や体がつかれていないかチェックしてみましょう。

Q、いつもの自分とちがうところはありますか？

<こころ・きもち>

- ☐ イライラする
- ☐ おこりっぽい
- ☐ 気分がおちこむ
- ☐ 何もやる気がおきない



<からだ>

- ☐ 食よくがない
- ☐ 夜ねむれない
- ☐ 頭がいたい
- ☐ おなかがいたい



きもちで負けないために、こんなことに気を付けてすごしてみましょう。

- ① リラックスする時間をつくる。
- ② 楽しい時間をたくさんつくる。
- ③ 「いつもとちがう」ときも、「いつもと同じ」ことを大切にする。

<身体測定の日、
身長と体重をはかります。>

9月の身体測定

9月3日（金） 5・6年生、かぜのこ

9月6日（月） 3・4年生

9月7日（火） 1・2年生

- ・体育着を忘れないでね。
- ・女の子は髪型に気を付けてね。

保健委員会で薬物乱用防止のキャッチフレーズを考えました☆

ゼットイダメ危険ドラッグ
一度使うと自分の人生
もったいない。
6-1 孫 俊くん

危険ドラッグは
絶対に使わない
やらない、手を出さない。
6-3 門脇 広弥くん

薬物は、正確な、
目的で、使おう！！
5-1 吉原 桜彩さん

<正しい薬の飲み方、できているかな？>

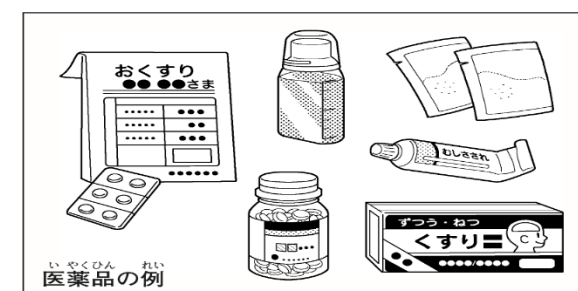
みなさんも飲んだことがある「お薬」は1度に使用する
量や回数が決められています。多く飲みすぎたり、
友達の薬を勝手に使うと、体に害をおよぼす危険なお
薬となってしまう。他にも危険ドラッグといって脳
を溶かしてしまうお薬もあります。小学生のうちは
保護者に確認をしてからお薬を飲むようにしましょう。

まどわされるな、
自分の身を守ろう。

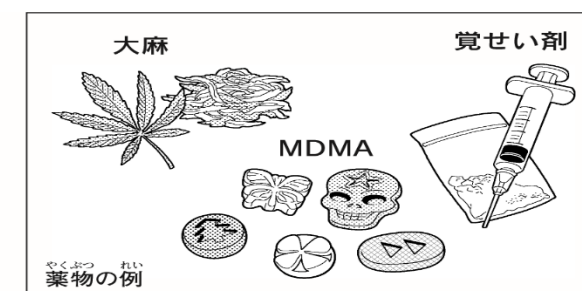
5-3 木我 光さん



<医薬品>（処方薬、市販薬）



<薬物>危険ドラッグ×



～ 保護者様 ～

7月に4年生と6年生に性教育を行いました。4年生は子供から大人へと変化する
体と心について、6年生はより深い内容を助産師の増田先生にご指導いただきました。
4年生も6年生も真剣な表情で授業を受けている姿が印象的でした。授業後には
「お母さんが生理の時は辛いのかな？」や「赤ちゃんができるってすごい！産んでく
れてありがとう」、「お父さんが大人になる時に不安はなかったのか気になった」とい
った感想が聞かれました。体の変化に戸惑う子もいるため、ぜひこの機会にご家庭でも性
について話し合ってください。子供達が学校でも家庭でも不安が表出できるようサポ
ートのご協力、よろしくお願い致します。