

今月の保健目標

けがの予防をしよう。

からだ こころ じょうたい
 体や心の状態が、けがにつながります。夏休み明けですが、朝は早起
 きして、時間によゆうをもって、歩いて登校しましょう。



身体測定を行います！

9/3 (木)	1年	そくていまえ ほけんしどう おこな 測定前にミニ保健指導を行います。 たいそうぎ わす 体操着を忘れずに！ ※日時は変更する可能性あり
9/4 (金)	2年	
9/7 (月)	3年・5-2	
9/8 (火)	4年	
9/10 (木)	5-1・5-3	
9/11 (金)	6年	



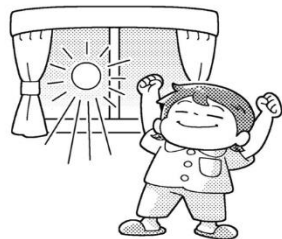
生活リズムの切りかえできていますか？

なつやす ちゅう せいかつ
 夏休み中、生活リズムが乱れてしまった人は、体調をくずしやすいです。3つのコツを
 こころ せいかつ
 心がけて生活リズムを切りかえましょう。

夏休み明け 生活リズムを整える3つのコツ

コツ1

あさ お
 朝起きたら日光を浴びる



コツ2

しよく き じかん た
 3食を決まった時間に食べる



コツ3

にっせう からだ うご
 日中は体を動かす

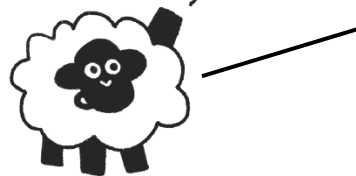


自分でできる けがのてあて

いつもできているかな？

きず・鼻血 のてあては

覚えておこう！



きずができたとき



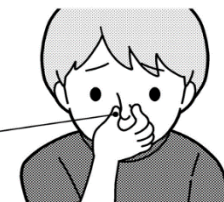
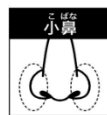
けがをしたときは
 水で洗い流そう

傷口から細菌が入るのを防ぐため、まずは水で洗い流してから、清潔なハンカチなどでおさえて止血します。

©少年写真新聞社2026

鼻血が出たとき

1 鼻の穴近く（小鼻）を強くおさえる



2 下を向いて15分以上止血する



（おうちの方へ）



【9月身体測定結果の配付について】

今回は2学期の測定結果の通知のため、1学期末に配付した「定期健康診断の記録」裏面の〈発育の様子〉のみ印刷して返却します。返却は不要です。

【歯みがき指導について】

10月14日（水）に、全校で歯科衛生士による歯みがき指導を実施します。持ちものがありますので、9月下旬に保護者向けのお知らせを配付します。