

ほけんだより 9月号

上岩出小学校 2023年8月31日 ほけんしつ発行

2学期が始まりました。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず、「しんどいな」という人もいるかもしれませんね。そんなときこそ、がんばって早起きをして、朝ごはんの時間を作ってみませんか？朝ごはんは毎日のエネルギーの源。しっかり食べて2学期も元気に過ごしましょう！

9月9日は救急の日。日頃からケガの予防を心がけ、ケガをしないよう学校生活を送りましょう♡

9月9日は救急の日 いくつ分かるかな？9のチェック！

けがをしたときは

1 わっ！ 血が出た！



①あおむけに寝る
②首の後ろをたたく
③下を向いて鼻をつまむ

2 いたっ！ 血…血が…



①氷で冷やす
②傷口をハンカチなどで押さえる
③そのままばんそうこうをはる

3 あっ あちち！



①冷却シートをはる
②すぐに氷で冷やす
③アロエをめる

もしものときは

4 倒れている人を見つけたら…？



①軽く肩をたたいて呼びかけてみる
②大きく揺さぶって反応を見る
③知らないふりをする

5 えーいーって AEDってなにをするもの？



①脳を刺激して意識を戻す
②筋肉を刺激して体を動かす
③心臓のけいれんをとめて動きを戻す

6 人工マッサージなどで胸骨圧迫するのはどのあたり？



① 左胸
② 真ん中
③ 右胸

救急車のことは

7 救急車をよぶときは？



①110番
②117番
③119番

8 救急車をよんでから到着するまでどれくらい？



①8.7分
②16.2分
③20.3分

9 救急車は全国で約何台あるの？



①500台
②3200台
③6300台

〇の数	
8以上	ばっちりいい感じ！ 友達にも教えてあげよう③
5～7	もうすこし！ まちがったところを見直すと もっとパワーアップするね
4以下	もう一度チャレンジしてみよう！ つぎはパーフェクトかも？

ほけんぎょうじ 保健行事

9月5日(火) 二計測 1・2年生

9月6日(水) 二計測 3・4年生

9月7日(木) 二計測 5・6年生

9月12日(火) 就学時健康診断

10月2日(月) 視力再検査 5・6年生

10月3日(火) 視力再検査 3・4年生

10月5日(木) 視力再検査 1・2年生

※二計測の時は体操服で計測します。
髪の毛は、横でむすんで下さい。