



山崎北小学校
ほけんだより



夏休みが終わり、2学期がスタートしました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？学期はじめは、生活リズムの変化で体のだるさ・疲れが出やすくなります。

「はやね・はやおき・あさごはん」の3つを心がけて、夏休み気分をリセットして学校のリズムにもどしましょう。

まだまだ暑い日が続くので、熱中症対策も忘れずに、心もからだも元気いっぱい2学期を過ごしましょう♪

あなたの生活リズム大丈夫？

睡眠時間を
十分とっていますか？



3度の食事はきちんと
食べていますか？



適度にからだを
動かしていますか？



心とからだの疲れ、
上手にとっていますか？



～ 交通事故を防ごう ～

- 道路をわたるときは、必ず横断歩道を通ろう
- 青信号でも、必ず左右確認しよう
- おしゃべりに夢中にならないようにしよう
- 止まっている車のそばを通るときにも、気をつけよう
- 縁石ブロックの上は乗らないで、歩道を歩こう
- 自転車のふたり乗りや、ながら運転はやめよう



健康診断のおいせ

身体測定があります



8月 30日 (水)	1年生
8月 31日 (木)	2年生
9月 1日 (金)	3・4年生
9月 4日 (月)	5・6年生

・体操服にきがえて行きます
・髪の毛をくくる子は、頭の上に
ピンやゴムをつけないでね



タイムスリップ探偵

早く治った謎を解け！

ケース1+

運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見てみよう。》

Aさん



傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。

早く治ったのは
Aさんだ！

砂や泥がついたままだと、傷口
からばい菌が入ってしまうから
ね。水で洗って清潔にしよう。

ケース2+

熱いフライパンを触ってやけどした



ケガをした後の行動を見てみよう。》

Cさん



水道水で
5分以上冷やした。

Dくん



氷で
5分以上冷やした。

早く治ったのは
Cさんだ！

氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけ
るかも。水で冷やして、やけど
の進行を遅らせたり、痛みを和
らげたりしよう。

ケース3+

校庭でサッカーをしていてぶつかった



ケガをした後の行動を見てみよう。》

Eさん



動けそうだったから傷口を
洗って、そのまま帰った。

Fくん



無理に動かさず、保健室
で固定して冷やした。

早く治ったのは
Fくんだ！

無理に動かすとケガが悪化する
よ。打撲やねんざをしたときは、
「安静、冷やす、圧迫、拳上」
(RICE) を覚えておこう。

そのケガ、
どうすれば防げた？



授業に遅れそうに走っていたら、
廊下の角を曲がったとたん、
友だちとぶつかった

よそ見をして歩いていたら、
濡れていた廊下で滑って転んだ

ふざけて傘を振り回していたら、
隣にいた子に当たった

このくらいなら大丈夫だと思って、
階段から飛び降りてねんざした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう

