



ひまわり

～ げんきなところ げんきなからだ ～

令和7年9月大石南小学校保健だより

9月の保健目標

ちゅうい うんどう
けがに注意して運動しよう

昨年より一週間長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだしばらくは厳しい暑さが続きそうです。体調不良にならないよう、十分な睡眠をとり、朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう。登校前にコップ1杯の麦茶等（登校中にかく汗の分）を飲むことも忘れないでくださいね。

2学期は行事がたくさんあります。みなみっ子が元気に楽しく過ごせるよう保健室からも応援していきます。

運動会の練習が始まります

はやね はやお ころ
☆早寝早起きを心がけよう すいみん ぶ そく しゅうちゅうりよく ていか 睡眠不足は集中力の低下やケガにつながることがあります。



【寝る時間】

1・2年生	21時
3・4年生	21時半
5・6年生	22時



【起きる時間】

1・2年生	6時～
3・4年生	
5・6年生	6時半

あさ はん た
☆朝ごはんをしっかりと食べよう のう からだ うご 脳や体を動かすエネルギー源になります。



	①炭水化物 <small>たんすい かぶつ</small>	②汁もの <small>しる</small>	③おかず
例1	ごはん	みそ汁 <small>しる</small>	焼き魚 <small>や ざかな</small>
例2	食パン <small>しょく</small>	コーンスープ	目玉焼き <small>めだまや</small>
例3	おにぎり	麦茶 <small>むぎちや</small>	つけもの
例4	シリアル	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	フルーツ

☆つめの長さやくつのサイズをチェックしよう

てあし みじか き
・手足のつめを短く切っておきましょう。

・ゆるすぎたり、きつすぎたりするくつは、転倒やマメができる原因になります。 てんとう げんいん

げんきなからだの
じゃんびをしよう



きゅうきゅう きゅうきゅう
9月9日は救急(99)の日

じぶん
自分でできる?
 てあ
けがの手当て



(きゅう)がつ(きゅう)か きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日

けがをしたときは、自分でできる手当てがいくつかあります。覚えておきましょう。けがの状態がよくないときは、おうちの人や先生に教えてくださいね。

あら
洗う

すり傷、目に入ったゴミなど。汚れた傷口やゴミを洗い流す。

お
押さえる

切り傷、鼻血など。血が出ているところを押さえて血をとめる。

ひ
冷やす

ねんざやだぼく、やけどなど。痛めたところを冷やす。

がっこう
学校のAEDは
 ここにあります



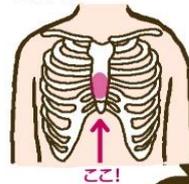
しよくいんしつ たいいくかん
職員室・体育館



がっこうない せっち ばしょ
 学校内の設置場所だけでなく、
 じたく きんじよ つうがくる
 自宅の近所や通学路では
 どこにAEDがあるのかを
 し
 知っておくと、いざというときに
 やくだ
 役立ちますよ!

お いち
押す位置

むね ま なか
 胸の真ん中、
 きょうこつ したはんぶん
 胸骨の下半分が
 めやす
 目安。



お
押すときの手

りょうて かさ
 両手を重ねて、
 て つね
 手の「付け根」の
 ぶぶん お
 部分で押す。

きょう こつ あつ ぱく
胸骨圧迫
 (心臓マッサージ)
 をするときは



お
押すときのポイント

りょうひじ
 両肘をまっすぐ伸ばし、
 まうえ つよ はや
 真上から「強く」、「速く」、
 たま
 「絶え間なく」押す。

はついくそくてい
発育測定のお知らせ

当日は、髪の毛を上であげないように注意してください

おおぞら	1年	2年	3年	4年	5年	6年
9月2日(火)				9月3日(水)		

健康手帳 返却日:9/8(月) 提出日:9/12(金)まで

(2)発育の記録	P6・7	P6の数値をもとにグラフを記入してください。 P4・5の2学期の欄に保護者印を押してください。
----------	------	--