

おうちのひとと いっしょに よみましょう!



# ほけんだより



令和 5年 8月 30日  
渋谷区立広尾小学校  
保健室

せい かつ  
生活リズムを  
がっ こう  
学校モードに  
もど  
戻そう!



あさ  
朝ごはんを  
ゆっくり食べる



あさ  
朝は余裕を持って、  
おな  
同じ時間に起きる



あ  
寝る前にスマホを見るのをやめ、  
はやく  
早めに寝る

なつやす たの げんき す  
夏休みは楽しく元気に過ごせまし  
たか?さて、いよいよ 2学期が始まり  
ます。まだまだ夏休み気分がぬけない  
という人もいることでしょう。まずは  
“早寝早起き朝ごはん”のリズムを整  
えることで、少しずつ心も体も、「お  
休みモード」から「学校モード」に切り  
替えていきましょう。

がっ ほけんもくひょう よぼう  
9月の保健目標 けがを予防しよう!

9月9日 救急の日



みなさんは“応急手当の3つのキホン”を知っていますか?けがをしたときのために、応急手当の  
仕方を覚えておきましょう。応急手当をすると、けがの悪化を防いだり、早く治したりできます。

★その1

あら  
洗う



きず  
すり傷

きずぐち つ すね  
傷口に付いた砂や  
よご なら なが  
汚れを洗い流そう

★その2

ひ  
冷やす



だ ぼく つ ゆび  
ねんざ、打撲、突き指

びんろ い  
ビニール袋に入れた  
こおり ひ  
氷などで冷やそう

★その3

お  
押さえる



き ぎず  
切り傷

せいけつ  
清潔なハンカチなどで  
きずぐち お  
傷口を押さえよう

そのケガ、  
どうすれば防げた?



じゆぎょう おく はし  
授業に遅れそうでしたら、  
ろうか かど ま  
廊下の角を曲がったとたん、  
とも  
友だちとぶつかった

み ある  
よそ見をして歩いていたら、  
ぬ ろうか すべ ころ  
濡れていた廊下で滑って転んだ

だいじょうぶ おも  
このくらいなら大丈夫だと思って、  
かいだん と お  
階段から飛び降りてねんざした

じぶん とき ふ かえ  
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

