

# ほけんだより 9月

泉南市立新家小学校 ほけんしつ

さあ、2学期のスタートです！

夏休みは、元気に過ごせましたか？これから運動会の練習が始まると思いますが、

まだまだ暑いので、しっかり水分をとって熱中症には気をつけましょう。

また、9月は夏の疲れがしやすい時期でもあります。

はやね・はやおき・あさごはんを心がけ、学校の生活リズムに

もどしていきましょうね。









朝起きて、家を出るまで、バタバタとあわただしく過ごしていませんか？

いつもより5分はやく起きるだけで、時間にも心にも少し余裕ができますよ。

## 自分のスケジュールをつくろう！

まず、学校につく時間を書こう！その時間につくためには、何時に何をしたらいいかな？

寝る時間	起きる時間	身支度	朝ごはん	家を出る時間	学校につく時間
( : )	( : )	( : )	( : )	( : )	( : )
					

小学生に必要な睡眠時間は、9～11時間です。



8月30日～9月3日で二計測をおこないます。

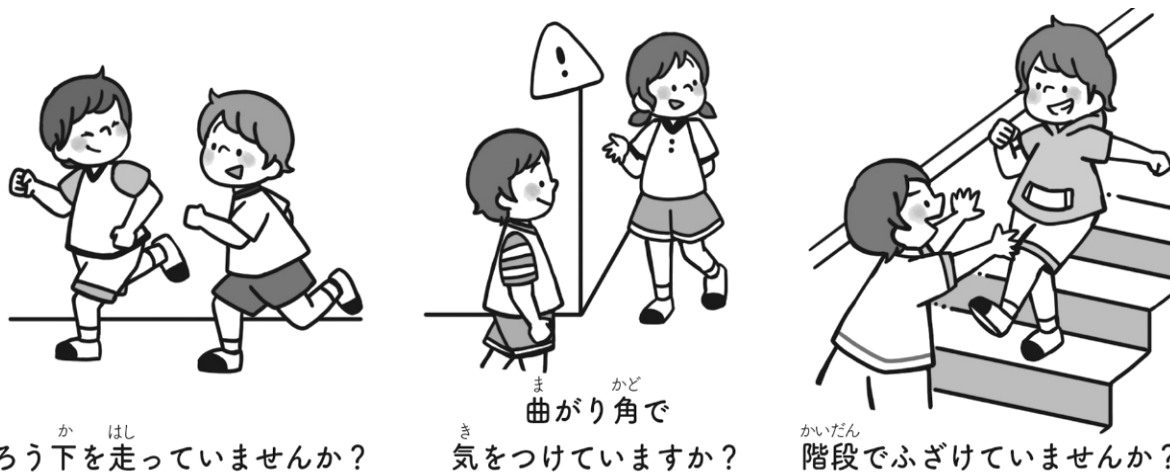
二計測は、体操服でしますので、忘れずに持ってきてください。

また、髪の毛を頭の上や後ろでくくっている人は、身長が測りにくいので、横にくくっておいてください。4月からどのくらい大きくなっているか楽しみですね😊



## がっこう 学校にひそむ

## 「キケン」



ろう下を走っていませんか？

曲がり角で 気をつけていますか？

階段でふざけていませんか？

廊下を歩いていると、こんな人たちをよく見かけます。けがをして保健室に来た人から話を聞いても、「ふざけていた」「急いでいた」と言っています。事故を100%防ぐことは難しいかもしれませんが、おきやすい場所を知り、落ち着いて行動すれば減らすことができます。自分自身がケガをしないように、また、友だちやまわりの人にもケガがおきないようにルールを守って過ごしましょう。

# 9月9日は救急の日

いくつ分かるかな? 9のチェック!

ケガをしたときは



- 1 鼻血が出た!
- 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 血が流れた!
- 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貼る



- 3 あっ! あちち!
- 1 冷却シートを貼る
  - 2 すぐに水で冷やす
  - 3 アロエをぬる

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る
  - 2 大きく揺さぶって反応をみる
  - 3 知らないふりをする



- 5 AEDって何をします?
- 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 心臓のけいれんを止めて動きを戻す



- 6 胸骨圧迫するのはいざいどの辺り?
- 1 左胸
  - 2 真ん中
  - 3 右胸

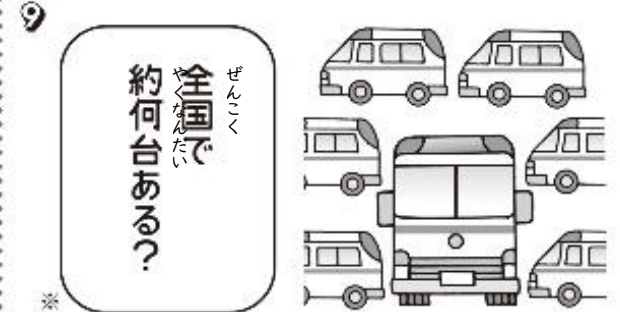
救急車のごときは



- 7 呼ぶときは?
- 1 110番
  - 2 117番
  - 3 119番



- 8 呼んでから到着するまでどれくらい?
- 1 8.7分
  - 2 16.2分
  - 3 20.3分



- 9 全国で約何台ある?
- 1 500台
  - 2 3,200台
  - 3 6,300台

0の数

8以上	ばっちりいい感じ! 友だちにも教えてあげよう
5~7	もう少し! 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! 次はパーフェクトかも?

覚えておきたい RICEって何?

「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。

**R**est 安静にして動かさない

**I**cing 痛いところを冷やす

**C**ompression 押さえて圧迫

**E**levation 心臓より高くあげる

