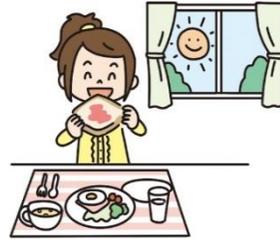


ほけんだより 9月

下東条小学校
ほけんしつ
2024.9

やく にち なが なつやす お
約40日あった長い夏休みが終わり、みなさんの元気な声が学校に
もど 戻ってきたことをうれしくおも 思っています。

がっき しゃかい けけんがく しぜんがっこう さまざま ぎょうじ
2学期も社会科見学、自然学校など、様々な行事があります。元気に
さんか 参加するために、きそく ただ せいかつ つづ 正しい生活を続けましょう。



がっ かにち もく がっ か すい かかん
8月29日(木)～9月4日(水)の7日間

しもとうじょうしょう こせいかつ ひょう
下東条小っ子生活いきいきてんけん表 を行います。

☆「夏休みモード」から「学校モード」へ☆

よいスタートができるように、自分の生活を見直してみましょう。

9月6日(金)までに担任の先生に提出してくださいね。



すいみんクイズ～！！

ぜんぜんせいがい
目指して
がんばるぞー！



みなさん、しっかりとすいみん時間をとれていますか？夏休みで、ねる時間、起きる時間
のリズムがくずれた人もいます。「すいみん」について学んでしっかりねる時間をとりましょう！
クイズの答えの理由は、保健室前のろうかにかいているので、ぜひみてくださいね。

1. 小学生に必要なすいみん時間は？

- ①5時間 ②7時間 ③9時間



2. 朝起きてスッキリする方法は？

- ①ホットミルクを飲む ②もう一度ねる
③カーテンを開けて太陽光をあびる

3. 夜なかなか寝られない時はどうしたら良い？

- ①テレビを見る ②水を飲む
③布団に入って目をつぶる



4. ねだめをすることができる？

- ① ○ ② ×



5. 夜ごはんはねる何時間前に食べたらいい？

- ①1時間 ②2時間 ③3時間



6. よくねるために食べると良いくだものは？

- ①バナナ ②みかん ③りんご



9/9は救急の日！



「9(きゅう)9(きゅう)」のごろ合わせから、この日を救急の日といいます。
「救急」とは、急に大変なことが起きたときに、それを救うことです。特に、急に病気になった人やケガをした人に手当をすることです。



救急車をよぶときは、どっち？ 119番？ 110番？

救急車をよぶときは、「119番にかける」が正解！110番にかけると警察へつながります。自分や周りの人を助けるために、いつか使う時がくるかもしれません。覚えておきましょう。



サイレンの音が聞こえたら？

道をあけてー！



まず、どこに救急車がいるか確かめましょう。自分の方へ来ていたら、道路を渡らずに救急車が通りすぎるのを待ちましょう。
病気やケガの人を少しでも早く病院に送るためにとても大切なことです。

ピーポー
ピーポー



すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

「すった～!」「こけて、すりむいた!」ということが、みなさん一度はあると思います。その時、しっかりと洗っていますか？ よりにくい洗い方で洗うことで、傷のなおりが早くなったり傷口がキレイになったりしますよ。

よごれを洗い流すと…



傷口をなおすための細胞が元気に働ける



よごれが残っていると…



バイキンが増えて、傷口のなおりがおそくなる