



# ほけんだより



令和6年 9月4日  
大津市立長等小学校

～おうちのひとといっしょによみましょう～



## がっき 2学期がスタート!



なが なつやす ま お なつやす  
長い夏休みもあっという間に終わってしまいましたね。みなさんは、夏休みをどうす

ごしましたか? げんき たの げんき たの  
元気に楽しくすごせましたか?

いよいよ、がっ にがっ はじ せいかつ がっこう  
9月から2学期が始まります。生活リズムを『学校モード』にもどして、  
にがっ げんき あんぜん  
2学期も元気で安全にすごしましょう!

## ★☆☆★ 『すいみん』は健康の基本です ★☆☆★

しっかりねむると、こころ からだ  
心も体もすっきりして1日をはじめることができます。すいみん不足  
は、しんしん ふちょう はやお はやお こころ  
心身にさまざまな不調をもたらすので、早起き早ねを心がけましょう。

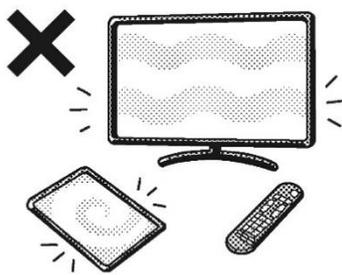
### ぐっすりねむるためのくふう

まずは早く起きる



まずはあさはや お  
朝早く起きて、1  
にちげんき かつどう  
日元気に活動すれば、夜は  
はや  
早くねむくなります。

強い光をさける



ねる1じかんまえからは、テ  
レビやタブレットを見るの  
をやめましょう。

入みんぎ式をつくる



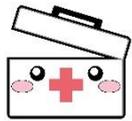
れい つぎ ひ じゅんび  
例) 次の日の準備をしてベッドへ  
ねるまえ まいにちおな こうどう  
ねる前に毎日同じ行動を  
することで、ねむりにつき  
やすくなります。

© 少年写真新聞社 2024

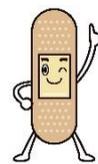
がっこう はじ  
学校が始まっても、ついつい夜更かししてしまったり、朝すっきり起きられな  
かったりして、せいかつ なつやす  
生活リズムが『夏休みモード』からぬけ出せず、しんどいなあと  
おも  
思う  
人もいるかもしれません。

そんなとき はやお  
そんな時こそ、早起きをしてしっかり朝ごはんを食べる時間を作ってみてくだ  
さい。あさ にち げんき  
朝ごはは1日を元気にすごすためのエネルギーになります。





# がつこのか きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日!

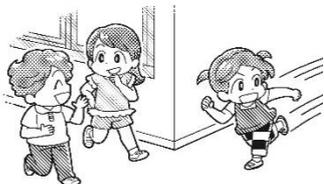


みなさんは応急手当のしかたを知っていますか? けがをしないように気をつけていることはありますか? けがをしないことが一番ですが、けがをした時にあわてないようにするためにも、応急手当のしかたを覚えておくことが大切です。この機会にけがの予防や応急手当てについて考えてみましょう!

## けがを予防しよう

事故やけがは、その場のかん境と人の行動とが関わり合って起こります。次のような行動は、けがにつながります。けがを防ぐためには、周りの状況をよく見て危険を予測し、注意深く行動することが大切です。

- × 見通しの悪い場所で走る
- × 段差がある場所で危ない行動をする
- × すべりやすい場所で周りを見ていない
- × 物が多い場所でぶざげる



## けがをしてしまったときは

© 少年写真新聞社 2024

### 軽いけがのとき

自分でできる手当をしてから保健室へ行きましょう。手当の仕方がわからないときは、大人に知らせましょう。

#### すり傷・切り傷:

水道の水でよごれを洗い流し、清潔なハンカチなどで強くおさえて止血する。

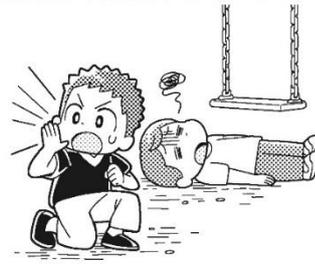
#### 打ぼく・ねんざ:

痛む部分を水や氷などで冷やし、動かさないようにする。



### 頭を打ったときや大けがのとき

動かさないようにして、すぐに大人を呼びます。近くに大人がいないときは、119番に通報して、救急車を呼びます。



© 少年写真新聞社 2024

9月から運動会の練習が始まりますが、まだまだ暑さの厳しい日が続きます。

つかれているときや、あわてているときなどにけがをしやすいです。

けがにも熱中症にも気をつけてすごしましょう!

### おうちのかたへ ~お願い~

運動会に向けての学習期間中は、特に朝ごはん(みそ汁や塩鮭等塩分を含んだもの)をしっかり食べることで、できる限りのエネルギーや塩分をとれるようにご協力お願いします。

また、家から持ってくる水分がスポーツドリンクのみとならないように、お茶、もしくは水等もあわせて持ってきていただきますよう引き続きよろしくお願いします。

(保護者様にもお子様にもご負担をおかけしますが、2学期も暑くなることが予想されます。多めの水分持参にご協力お願いします。)