

ほけんだより 9月

令和2年9月1日

文責 小嶋

がっこう 学校がはじまり、1週間が経ちました。みなさん疲れはたまっていますか。
なつやす も 夏休みモードから学校モードに切り替えて、2学期も元気に過ごしましょう。

がつ にち
9月9日は

きゅうきゅう ひ
救急の日

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 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	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	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
	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	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	1 左胸 2 真ん中 3 右胸
	1 110番 2 117番 3 119番	1 8.7分 2 16.2分 3 20.3分	1 500台 2 3,200台 3 6,300台

〇の数	
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？

しんがたころなういるすかんせんしょう ま
新型コロナウイルス感染症に負けるな！

てあら
手洗い

ソーシャルディスタンス

かんき
換気



手を洗うモン



くっつかないモン



換気をするモン

この3つを意識して新型コロナウイルスを予防しましょう！！

め しせい よい目・よい姿勢

じぶん せいかつ かえ
自分の生活をふり返ってみよう！

せ びん 背すじはピンっとのびていますか？	
め の と ほん て ぶん 目とノート・本は手のひら2つ分（30cm）はなれていますか？	
つくえ あいだ ぐ ぶん 机とおなか間はグー1つ分くらいあいていますか？	
あし ゆか 足のうらは床についていますか？	
にち ぶんじょううんどう 1日30分以上運動していますか？	
うち ひと き げ お すまほ る る まも おうちの人と決めたゲームやスマホのルールを守っていますか？	

〇が5こ・・・すばらしい！続けていきましょう。

〇が4～3こ・・・あと少しがんばりましょう。

〇が2～0こ・・・もっとがんばりましょう！



◎ゲームやスマホを使いすぎていませんか？

にち げ む すまほ つか
1日どれくらいゲームやスマホを使っていますか？

ぶん
分

うち ひと はな すまほ げ む つか る る じぶん き
おうちの人と話して、スマホやゲームを使うときのルールを自分で決めよう。

れい しゅくだい てつだ あと ぶん げ む
例：宿題やお手伝いをした後、15分だけゲームをする。

じぶん き る る まも すまほ げ む じょうず
自分で決めたルールをしっかり守ってスマホやゲームと上手につきあえるようになりましょう。

◎やってみよう！

しせい ほ
よい姿勢を保つためにおうちでもやってみましょう。

- せなか の
・背中まっすぐ伸ばしましょう。
- びょうち られんじ
・まずは30秒チャレンジしてみましょう。

