

ほけんだより



H29.9.1
白岡市立
大山小学校

さあ、^{がっし}2学期のスタートです!!

しっかりあさごはん!!

夏休みの思い出を語り合ったあとは、
夏休みモードの体と心を学校モード
に切り替えましょう!

9じには
ねようね。

今月の保健目標 ケガの予防をしよう

〇〇したら、こうなるかも・・・と予想しながら^{よそ}気をつけて行動すると、けがは^{ていど}ある程度防ぐことができます。痛い思いをする前に、少し^{かんが}えてみてください。



いすをゆらゆらさせると...



教室から飛び出すと...
ろうかを走ると...



階段を走ると...



かさやほうきをふりまわすと...



歯みがきの時ふざけると...

けがしたらどうする?

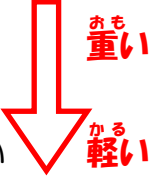
きをつけていてもけがをする時はありますね。自分^{じぶん}にできることをしてから、大人^{おとな}に報告^{ほうこく}しましょう。

<p>みず 水でよく洗ってね</p> <p>あぐに あらうと バイキンもはいりにくく 血もあぐにとまるよ!</p>	<p>な 泣いているだけじゃ わからないよ</p> <p>どうしてけがをしたのか、自分で説明できるといいですね。</p>
<p>はな 鼻をつまんで下を向こう</p> <p>鼻血が出た時は「押さえ る」「ふく」ではなく、「つま む」です。</p>	<p>ち 血は見せない</p> <p>血がついた紙は 紙などに包んで 捨てましょう。</p>

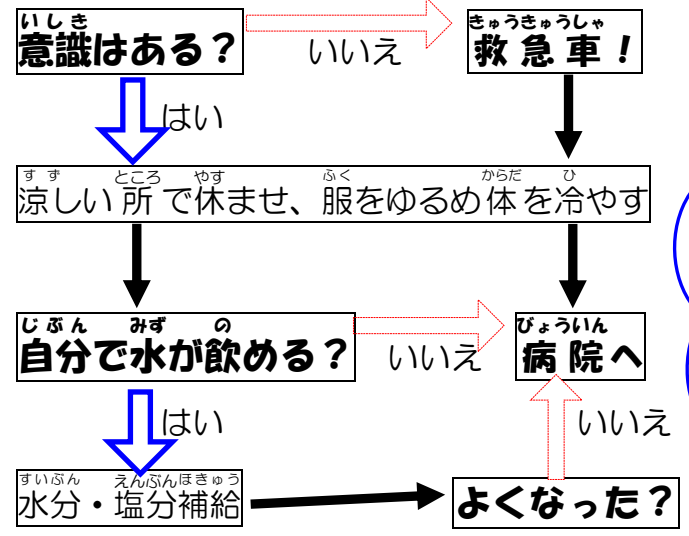
まだまだ暑い! 熱中症に気をつけよう

熱中症の症状

くらくらする、気分が悪い、汗がとまらない、筋肉痛
頭痛、吐き気、だるい、ボーっとする
意識がない、体が熱い、言動が変、まっすぐ歩けない



熱中症かもしれないと思ったら...



早ね早起き朝ごはん
熱中症にかかりにくい
体作りをしましょう。
暑い日はたくさん運動を
する日は、時々涼しいところ
で休みながら水分補給を
しましょうね。

おしえて♪げんきのひみつ



いつも元気な大山 小の先生から元気でいられる理由を教えてください！
げんきのひみつ第5回目は、今年大山 小にいらした内藤千瑛先生です♪

Q大山 小の子におすすめしたい言葉は何ですか？

Q先生が元気であるために、普段気をつけていることは何ですか？

A

好嫌いせず
よく食べる！ 🍌

子どものころから目の前にあるご飯は絶対に残さないと決めています。
実家が農家なので、白米で育ちました。お茶わんにご飯つぶが残っているのは許せません！

思いやり
体を動かす！ 🏃

剣道・水泳・野球を小学校のころにやりました。
今は、野球・ソフトボール・マラソンをやっています。思いやり体を動かしてたくさん汗をかいて疲れますが楽しいですし、ご飯がおいしく食べられます。
夜もぐっすり寝ることで良いとばかりです。

A

挑戦

挑戦(チャレンジ)をして、成功したり、たとっても結果が出たりすると、うれしくなりますし、自分のできることが増えると楽しくなりますね。

来週から給食です。内藤先生のようにきれいに食べてくださいね。
1年の中で一番長いこの2学期、みなさんは何に挑戦しますか？