

ほけんだより9が

令和4年 9月7日
京都市立嵯峨野小学校

2学期が始まり2週間がたちます。体がつかれていませんか。体調をくずして学校を休んだり、早退したりする人がふえています。きそく正しい生活をして、体調をととのえましょう。

今月のほけんもくひょう 規則正しい生活をしよう

こんなこと、ないですか…？

じかん
時間がないから、あさ
ごはんはいらないや。



ねむたいし、おなかもすい
てないから、食べたくない。

あさ
朝ごはんを
食べないの！？
あさ
朝ごはんを食
べると、いいことが
いっぱいあるのに



～自分でできる、けがの手当て～

すりきず

きず口からバイキンがはい
ないように、水で洗って、すな
やよこれをしっかりおとす。

コツは手でこすりながら洗
うこと。

つきゆび・ねんざ

ひやす・動かさない・使わない。
はれがひどくならないように、ケガ
した所をしんそうより高くする。



く(けが)がつか(けが)や
9月9日

きゅうきゅう
救急の日

はなち

はなちが出たら、
はなをつまんで、下
をむく。



やけど

やけどはすぐに
冷やすことが最も
大切。一番近い手洗
い場の水ですぐに
冷やす。

☆いいこといっぱい、朝ごはん！！☆

朝ごはんにはどんないいことがあるのか、みんなは知っているかな？下のクイズにちょうせんしてみよう！！
(答えは右下)

☆いいこと その1☆

たいおんが上^あがって体^{からだ}があたたまり、

げんき^なに体^{からだ}を ① ことができる。



☆いいこと その2☆

おなかの中^{なか}がうごいて、 ② が出やすい。



☆いいこと その3☆

あたまの中^{なか}にあるのうにえいようがとどいて、

べんきょうやあそびに ③ できる。



あさ じかん
もし朝に時間がなくても、バナナやぎゅうにゅう、
おにぎりなら、すぐにパッとたべれるよ。



答え: ①うごかす ②うんち ③しゅうちゅう