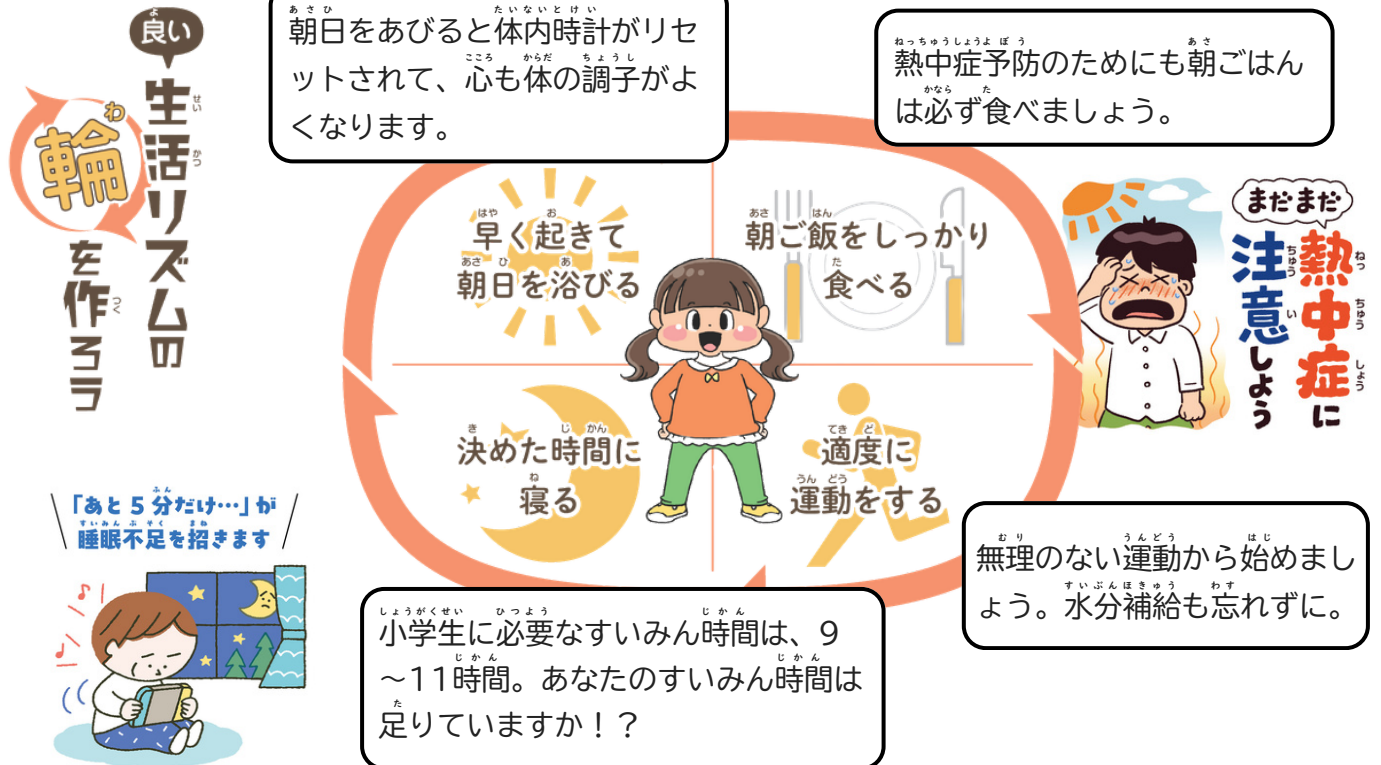


ほけんだより

*お子様と一緒に読んでください。

令和8年8月28日 春山小学校

夏休みは楽しく過ごせましたか。休み中は、ねる時間や起きる時間がおそくなり、生活リズムがみだれがちです。早ね・早おきを心がけ、学校生活のリズムを取りもどしましょう。まだ暑い日が続きますので、水分補給を忘れず、熱中症にも十分気をつけましょう。



学校保健委員会のお知らせ

日時 10月20日(火)
3校時(10:40~11:25)
場所 体育館
テーマ 学校生活が楽しくなる睡眠の話

福井医療大学の藤本ひとみ先生を講師としてお迎えし、「ぐっすり眠るための工夫」や「すっきり起きるためのポイント」など、子どもたちの健やかな成長につながる睡眠についてお話しいたします。ご家庭での生活習慣を見直すヒントがたくさん詰まった内容です。大休みに行われる読み聞かせ集会の後に開催いたしますので、ぜひお気軽にご参加ください。

発育測定

1日(火) 5年生
2日(水) 4年生
4日(金) 6年生
8日(火) 3年生
9日(水) 2年生
10日(木) 春山学級
11日(金) 1年生



健康の記録を持ち帰ります。お子さまの成長の様子をご確認いただき、ご家庭でもぜひ話題にしてみてください。ご確認後は、保護者欄にサインをしていただき、学校へご返却ください。



9月9日は救急の日です。けがをしたときにあわてないように、
手当の方法をおぼえておきましょう。きずを洗う、冷やすなど、
自分でできる手当もあります。保健室へ行く前に、まずは自分で
できることをしてみましょう。
自分の体を大切に、自分で守れるようになるといいですね。

救急処置のクイズ

救急処置の方法を知っているかな？ 正しいと思うものを選んでね。

Q1 鼻血が出たときは、どうする？

- ① 下を向く ② 上を向く

A1 いすにすわって、下を向いて、
小鼻をつまみましょう。

①



Q2 つきゆびしたときは、どうする？

- ① ひっぱってのばす
② うごかさずによく冷やす

A2 けがが治りにくくなるので、な
るべくゆびをうごかさずによく
冷やしましょう。

②



Q3 すり傷は、どうする？

- ① 水道水でよく洗う
② すぐに、ばんそうこうをはる

A3 傷口の汚れを洗い流してから、
保健室に来てください。

①



けがをしやすいのは
こんなとき

睡眠・栄養不足

慣れていない



集中力が下がり
注意が散るため



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている

急いでいる



冷静さを欠き
動きが乱れるため



周囲の注意が
不十分になるため



をさがしてみよう

5年生は10月に、AEDの使い方や胸骨
圧迫（心臓マッサージ）についての学習
を行います。



春山小学校のAEDは、
体育館ステージ
向かって右側にあります。

