

ほけんだより 9月



令和4年度
知立市立知立小学校

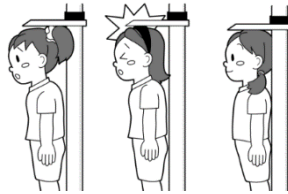
身体測定が始まります

9月は身長と体重を測ります。

結果は後日「わたしのからだ」にてお知らせをします。

4月の結果と見くらべて、自分でどれくらい成長したかチェックしましょう。

- 体操服を忘れないように
にしましょう！



- 頭頂部で髪を結ばないように
にしましょう。

9月

5日 (月) 5年生	6日 (火) 6年生
8日 (木) さすもひ	9日 (金) 4年生
12日 (月) 3年生	13日 (火) 2年生
14日 (水) 1年生	

1、4年生の保護者の方へ

4月の心電図問診票を配布するときに、一度「わたしのからだ」をお渡ししています。その際に印鑑を押してくださった方は、今回押印する欄がありませんのでよろしくお願いします。

生活リズムを見直しましょう

夏休みが終わり、学校での生活が始まります。生活習慣が乱れてしまった人は、少しずつ直していきましょう。

早起き・早寝をする



朝ごはんを食べる



外遊びをする

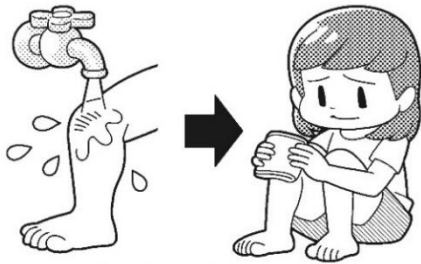
まだまだ暑いので、帽子、こまめな水分補給・休憩を忘れずに！



がっ か きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日

おう きゅう て あて おぼ
応急手当を覚えておこう

すり傷・切り傷



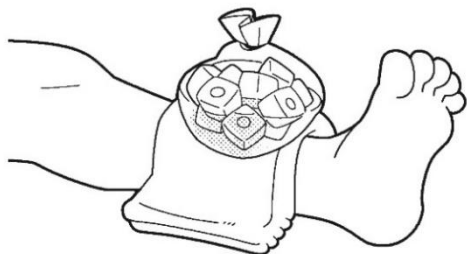
きれいな水で傷口を洗い、血が出ていたら
清潔なハンカチなどでおさえます。

やけど



すぐに水道の水や氷水で、痛みが治まるま
で冷やしましょう。

打ぼく・ねんざ



動かさず、氷や氷水で冷やします。痛みが
強いときは病院へ行きましょう。

鼻血



下を向き、5～10分間くらい親指と人差し
指で鼻をおさえます。

ただ つか
インターネットを正しく使えていますか？

学校にタブレットが導入されたり、家でもスマートフォンを使ったりなど、インターネットに触れる機会が増えてきていると思います。インターネットは便利な反面、使い方を間違えるとトラブルに巻き込まれてしまうことがあります。5つのルールを守って正しく使いましょう。

- ①知らない人に自分の名前や住所などを教えないこと
- ②知らないサイトには注意すること
- ③相手を思いやること
- ④情報の発信には責任をもつこと
- ⑤使いすぎには注意すること



インターネットを使用する場合は、お家の人と使い方のルールを決めましょ
う。また、何かトラブルがあった場合はおすぐにお家の人に相談しましょう。