

# ほけんだより 9月



令和4年度  
知立市立知立小学校

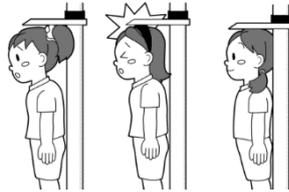
## 身体測定が始まります

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しましょう！



- 頭頂部で髪を結ばないようにしましょう。

## 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

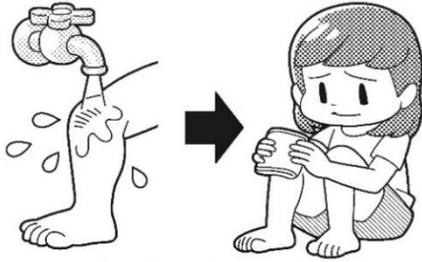
まだまだ暑いので、帽子、こまめな水分補給・休憩を忘れずに！



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



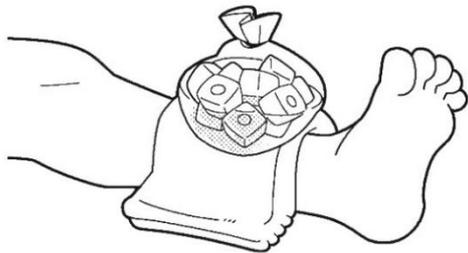
きれいな水で傷口を洗い、血が出ていたら  
清潔なハンカチなどでおさえます。

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



したむ下を向き、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。