

# ほけんだより

9  
月号

令和7年9月1日

豊田市立冷田小学校 保健室

<第5号>



## 9月の保健目標

## 規則正しい生活をしよう



夏休みは元気に楽しくすごせましたか？ 夏休み中、寝る時間が遅くなり、朝起きられないことはありませんでしたか？

生活リズムが乱れば、体調を崩すだけではなく、熱中症の原因にもなります。はやく、元の生活リズムに戻し、健康ではつらつとした学校生活を送るようにしましょう。

### あさごはんを食べると、いいこと いっぱい！



よくかんで食べて



体がかかるい



うんちができる

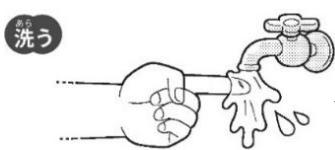


体全体が使うエネルギーの約20%は脳が使っています。脳は24時間、エネルギーを使って働き続けています。もし1回でも食事を抜くと、脳は活発に働けません。



9月9日は救急の日！

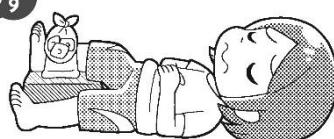
### 自分でできる3つの応急手当



すり傷や切り傷は水道水で傷口の汚れを落とします。

打撲や捻挫は、傷ついた部位を高く上げて安静にして冷やします。

ひ 冷やす



おさえる



鼻血が出たら、いすに座って軽く下を向き、鼻をつまんでおさえます。

### 9月の行事予定

#### ・身体測定

2日(火) 1・2年

3日(水) 3・4年

8日(月) 5・6年



※ わんぱくタイムに実施します

※ 上下体操服で測定します。

※ 視力測定は、10月です。

### 今日、9月1日は防災の日

#### 家族で話そう！

非常持出のこと



避難場所のこと

