



おうちの人と
よみましょう！

令和7年 9月
いわくに市しりつうさがわしょうがっこう
ほけんしつ

こんにちは★うんどうかい、本当によくがんばりました！長い夏休みがおわって、すぐにうんどうかいモードに
きかえることができていた2人を見て、かんどうしていました💎 9月からは少しずつずしくなって、外であそぶこ
ともふえると思います。体育かんであそぶときも、外であそぶときもケガにちゅういをして、いっしょに学校生活を
たのしみましょね(o^ー^o)

9月のほけんもくひょう

けがを予防しよう

✿ケガをしたときは…✿

どれだけ気をつけていても、ケガをすることは、だれだってあります。ケガをして、いたかったり、ちが出たりすると、
きもちがあせってしまいますね。でも、正しい手当てのしかたを知っていれば、だいじょうぶです。みんなにもできる
かんたんな手当てをべんきょうして、ケガをしたときもおちついて手当てができるようになりましょう！

すりきず



水どう水でよく
あらいましょう！

はなち



小ばなをおさえて
下をむきましょう！

やけど



水どう水で
よくひやしましょう！

ねんざ



うごかさないようにして
ひやしましょう！

⚠️ こんなとき、ケガが多くなります！ ⚠️

ケガをしないためにも、日ごろから、
おちついて、まわりのこともよく見な
がら生活しましょう！

そして、つかれている日は早くねて
体を休ませましょう☆彡

あわてているとき



ゆだんしているとき



つかれているとき



☆人をたすけるときの方法をおぼえていますか？☆

6月に、AED のつかい方や、胸骨圧迫のやり方を教えてもらったのを、おぼえていますか？そうすけくんやたいせいくんもいて、4人で勉強しましたね！少し過ぎてしまいましたが、9月9日は【救急の日】でした。もしも、たおれている人を見つけたら、ゆうきを出して助けることができるように、ここでもういちど、おさらいしましょう★

① まわりの安全をかくにんする！

② 反応をかくにんする！

③ きょう力をもとめる！



① つよく！

② はやく！
(1分間に100～200回)

③ たえまなく！

☆第2回すこやかにしきチャレンジスタート！☆

9月25日(木)～10月1日(水)に、第2回目の【すこやかにしきチャレンジ】にとりくみます！

第1回目は、みなさんよくがんばって、とりくんでくれていましたね！✨スマホやゲームはとても楽しいですが、長い時間、たくさん使うことは、体によくありません。スマホやゲーム以外の楽しいことを見つけて、元気な体を作るためにがんばる1週間にしてほしいと思っています。第2回目のチャレンジもがんばりましょう！(*^。^*)

☆第1回目結果 小学2年生の平均時間☆

★すいみん時間★
9時間21分

★メディア使用時間★
平日：20分
休日：1時間08分

★学しゅう時間★
平日：1時間01分
休日：1時間45分

★体力づくり時間★
平日：40分
休日：52分

★[すこやかにしきチャレンジ]の取り組み方★

Step 1：おうちの人といっしょに目標を決めよう！

Step 2：9/25(木)から1週間チャレンジ開始！

Step 3：自分のチャレンジをふりかえろう！

