



おうちの人と
よみましょう！

令和7年 9月
岩国市立宇佐川小学校
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り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楽しもうね(о^—^о)

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す！

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



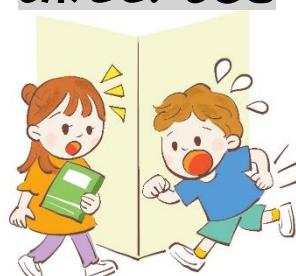
うごかさないようにして
ひやしましょう！

⚠️ 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、
おちついで、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？そうすくくんやたいせいくんもいて、4人で勉強しましたね！少し過ぎてしましましたが、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、ここでもういちど、おさらいしましょう★

① 周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！

