



令和6年9月
岩国市立宇佐川小学校
保健室

なが なつやす お がつき がっこう
長い夏休みが終わり、2学期がはじまりました。学校にみなさん
げんき こえ おも なつやす おも
の元気な声をもどってきてうれしく思います。ぜひ夏休みの思
いで き
い出を聞かせてくださいね。

がつき がっこうぎょうじ がつ うんどうかい
2学期は学校行事がもりだくさんです。9月には運動会があり
ますね。それぞれの行事を成功させるためには、けんこうである
ことがとても大切です。2学期もけんこうにすごしましょう。



き か
に切り替えよう

【しっかりねよう】

ぶそく からだ さまざま あく
ね不足は、体に様々な悪えいき
ょうを及ぼしてしまいますよ！

【運動をしよう】

うんどう せいかつしゅうかんびょう よほう
運動には、生活習慣病を予防
する効果があります。いろい
ろな運動にチャレンジしよう！

【三食食べよう】

あさ た ひと
朝ごはんを食べない人、おかしをだ
らだら食べてしまう人はいませ
んか？ 食生活もしよきしよう！



9月のほけんもくひょう

けがを予防しよう



うんどうかい れんしゅう さいご ぜんりょく だ
もうすぐ運動会ですね。しっかり練習して最後まで全力を出
そうと思っているのではないのでしょうか。そこで、けがなく、力
をいっぱい出せるコツをしょうかいします！

しっかりすいみんを
とろう

たいちよう
体調がわるいときは
無理しない



あ
サイズの合った
くつをはこう

き
つめを切って
おこう

9月9日は…

きゅうきゅう ひ 救急の日

救急とは、急に大変なことが起こったときにそれを救うことです。特に、急にびょうきになった人やけがをした人に応急の手当てをすることです。「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから、救急医療についての理解を深めるために「救急の日」が定められました。

みんなにできるけがの手当て



すいきず…水あらい



はなぢ…はなをおさえる



ねんざ…ひやす

AEDがある場所を知っていますか？



宇佐川小学校のげんかに入ってすぐの左側にあります。覚えておいてくださいね！

AEDの場所を探せる
アプリも便利ですよ！

おこやかにしきの子チャレンジ

9月10日（火）から一週間、第2回すこやかにしきの子チャレンジが始まります。第1回の結果をふり返し、つぎのチャレンジがよりよいものとなるようにがんばりましょう。

第1回目のチャレンジ結果

メディア使用 平均時間

平日 1時間53分

休日 2時間12分

体力づくり 平均時間

平日 27分

休日 1時間27分

ねたじこく 平均

平日 午後9時 4分

休日 午後9時44分

楽しい運動遊びをしよう！

体力を向上させるため、錦中学校区の小中学校で、Japan Sport Associationの「アクティブ★チャイルド★プログラム」の取組を行うこととなりました。右下のQRコードを読み取ることで、様々な運動や遊びを取り入れたガイドブックを閲覧することができます。すこやかにしきの子チャレンジ週間中はもちろん、チャレンジ週間以外でも、ぜひ取り入れてみてください。

