



海南市立南野上小学校  
ほけんだよりNO. 6  
2017年9月8日

9月に入り、朝は少し涼しくなってきました。夜には、虫の声もよく聞こえます。  
運動会の練習が始まっています。覚えることが多く、  
汗をかいたり、体をうごかしたりし、疲れやすくなります。  
早ねをこころがけて、しっかり睡眠をとりましょう。  
早起きをし、朝ごはんを食べてきましょう。



運動会の練習がはじまります！  
ケガを防ぐ6つのポイント

- すいみんを十分にとる
- 手足のツメを短く切る
- 朝ごはんをしっかり食べる
- 準備運動をする
- 自分の足にあったくつをはく
- こまめに水分をとる

9月9日は救急の日

ケガをしたら  
まずすることは

●すり傷

- 傷口が砂やどろなどで汚れていたら、水でよく洗い流します
- 血が出ていたら、清潔なハンカチで押さえます

●ねんざ

- ケガをしたところを動かさない
- 氷を入れたビニール袋などで冷やします※



※  
15~20分  
冷やして休けい。  
痛みが出てきたら  
また冷やす

●つき指

- 氷を入れたビニール袋などで冷やします※
- 隣の指と、テープなどで固定します



●鼻血

- 少し下を向いて、小鼻をおさえます



小鼻→鼻のふくらみの部分

はち・へびに注意 ちかよらない・さわらない

夏休み中、へびにかまれた男の子のニュースやヒアリに関するニュースなど耳にしましたね。

南野上では、はちやへびを時々見かけます。

はちがとんできたり、へびを見かけたりしても、自分から近寄らないようにし、職員室の先生に知らせてください。

特にはちは7~10月活動的になり、あぶないと言われています。はちがとんできても大きな音をたてたりふりはったりせずにはずかにはなれましょう。



## なつやす は 夏休み歯みがきカレンダーのまとめ

3回・2回・1回・0回にそれぞれ色分けして、1日に何回みがけたかを記録しました。しっかりと意識して、歯をみがくことができましたか？

3回みがけた日が多かった人は\* ●●●●くん(29日) ●●●●くん(27日)  
●●●●くん(21日) 31日中\* でした。

みんなの感想は

おうちの方は

2回みがけた日が多かったのだからこれから3回みがけた日をふやしてがんばりたいです。

今年はきいろもちよっとあるけどらい年はぜんぶみどりにしたいです。

休みのお昼は はみがきを忘れがちなので、休みの日の昼もみがけるように一声かけてあげたいです。

もう少し時間をかけて みがいたらいいと思います。

## せいかつ 生活きろくのまとめ

二学期の始めの一週間、生活きろくをつけて毎日のふりかえりをしました。5日間〇の人(16人中)

早起き	12人	運動・外遊び	8人
早寝	3人	排便	4人
朝ごはん	14人	テレビ・ゲーム	7人
朝歯みがき	14人	夜歯みがき	13人

ねる時間は9時30分に決まっていたので、守れなかったという人が多かったです。守れた3人は、3年生と4年生でした。

感想には「夜ねる時間がおそかった」や「ゲームをしすぎた」「テレビを見る時間が長すぎた」など生活をみつめなおしていました。

おうちの方も本人へのメッセージやコメントにご協力ありがとうございました。

## 9月18日は敬老の日



もうすぐ敬老の日。社会を支えてきた年配の方を敬い、長寿を祝う日です。では、「敬う」ってどういうことでしょうか。

人は誰でも、自分にはないものを持っています。年配の方なら、長年の経験で身につけてきた知恵や技術などがその一つですね。ほかに、誰にでも優しい、笑顔が素敵、話が面白い、料理が上手・・・などなど。



相手のキラッと輝く素敵なところを見つけて、尊重し、伝えることが「敬う」の一つの形かも。もちろん、そのキラッは、あなたにも。



かんしゃのきもちをつたえましょう