

すこやか

北部小学校
令和8年9月25日



がつ 10月のほけんめあて「目を大切にしよう！」

みなさんは、目を大切にしていますか？毎月10日は、みよし市メディアバランスDAY「心とからだハッピーチャレンジ」に取り組む日です！いつも以上にメディアをコントロールして、家族みんなで目に優しい生活を送りましょう。

「心とからだハッピーチャレンジ」への取組後は、前期のふり返りを記入しましょう。記入後、担任の先生に提出してください。保護者の方も感想欄へのご記入に、ご協力をお願いします。

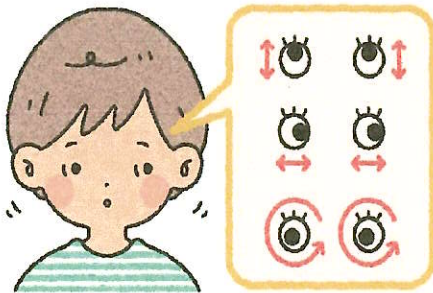


つめ 疲れた目にパワーをチャージ

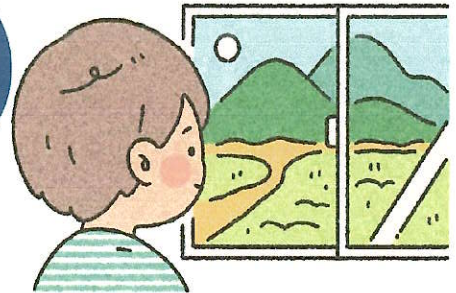
め 目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。

め つか かる ほう ほう 目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

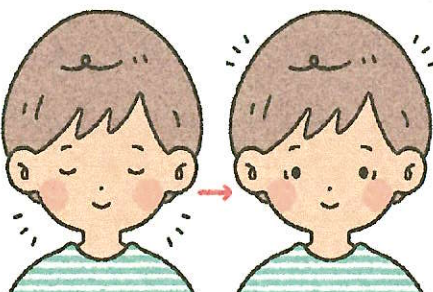
め 目を うご 動かす



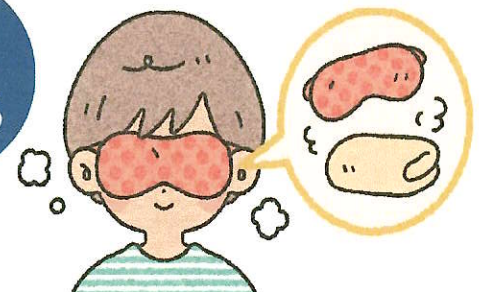
とお 遠くを み 見る

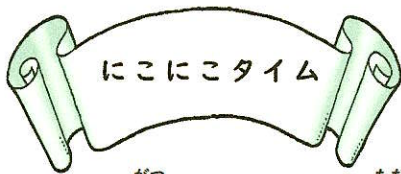


まばたき をする



め 目を あたた 温める





9月のテーマは、「正しい手当をしておこう！【すり傷】」について学習しました。

けがの手当は、昔と今とでは変わってきています。正しい手当をおぼえて、もしもけがをしてしまったとき、自分の体は自分でできるといいですね。ただし、大きなけがの場合は、すぐに大人に知らせましょう。日々の生活に生かしていけるとよいですね。

すり傷をそのままにすると ・ばい菌が入って腫む ・痛くなる ・治りがおそくなる 	【クイズ①】 すり傷ができたらずどうする？ ① 消毒する ② 水で洗う ③ ばんそうこうをはる	傷の洗い方 ・すぐに洗う ・ていねいに5分以上洗う ・1回ならせっけんをつけてOK ・土や砂などは取り除く ・出血はせいかげでガーゼで押さえて止める 	【クイズ②】 傷はどうやって治す？ ① 乾かして治す ② 乾かさなくて治す
こんなときは先生に言おう ・血がたくさん出ている ・とても痛い ・大きなケガ 	こんなときは病院に行こう ・傷口が開いている ・血が止まらない ・傷が深い、広い ・洗っても汚れが取れない ・数日経って痛みやはれが出てきた 	まとめ① ① 傷口を流水で、できれば5分以上洗う ② せいかげでガーゼなどで押さえて止血する ③ 傷を乾かさない	まとめ② ④ 腫んでいる・赤くなっている・傷口が熱い ➡ 病院に行きます すり傷は保健室に来る前に洗ってきます 

すり傷の手当 ふりかえり

・すぐに洗う。それからばんそうこうを貼る。(1年)

・早く治せるように水で洗う。出血していたら清潔なガーゼで押さえてばんそうこうを貼って、早く治したい。(2年)

・消毒をすると中の細胞も死んでしまうから、消毒をしないことに気をつけたい。(3年)

・すぐに絆創膏ではなく、水で5分以上洗ってから絆創膏を貼ることを気を付けたい。(4年)

・傷口は乾かしていたけど、乾かさない方が早く治りやすいことが分かった。(5年)

・一番最初に自分でもできる水で洗うことを意識していきたい。保健室に行く前に、水洗いをする。(6年)

9月の身体測定結果

身長・体重の平均(北部小) ※目安にしてください。

	男子身長	男子体重	女子身長	女子体重
1年	118.0	22.8	118.2	22.8
2年	123.9	25.3	124.0	25.2
3年	130.0	27.9	129.6	27.6
4年	135.3	32.3	135.9	31.3
5年	140.4	36.1	141.3	34.4
6年	147.3	40.3	148.6	40.1

