

ほけんだより



貝塚市立北小学校 保健室
平成27年9月1日 発行

みなさん、夏休みは楽しくすごせましたか。
今日から、2学期が「はじまります。生活習慣が夏休みモードのまま」の人は
いませんか? 早ね、早おきを心がけましょう。
2学期も元気に過ごせるようがんばりましょう!!

9月のほけんむくひょう
生活習慣について
考えよう!!

二計測の予定

- ★ 3日(木) ... 5,6年生
- ★ 7日(月) ... 3,4年生
- ★ 8日(火) ... 1,2年生

計測は、体操服で行います。
体操服を持ってきましょう。
かみの毛は、頭の高い位置で
結ばないようにしましょう。

9月9日は
救急の日
これなんの数でしょう?

534万
平成25年の救急車で運ばれた人数です。
これは、国民の約24人に1人!! の割合です。

生活リズムを学校モードにスイッチオン
1日~6日に1つずつミッションをクリアしよう!!
できた日は😊に、できなかった日は☹に色をぬりましょう。

1日 朝ごはんをたべた?
朝ごはんは、
月曜と体の榮よ分??

2日 すっきり目がさめた?
ねむい人は
今日30分早くねよう?

3日 はみがきをしました?
かがみきみて
ていねいに??

4日 うんちがでた?
べんぴさんは
トイレタイムを作る??

5日 ストレスを解消した?
体をうごかすと
スッキリするよ?

6日 10時までにねた?
早めに
ふしんに入る??

5.3秒に1回
救急車は、約5.3秒に1回の割合で出動
しています。

8.5分
119番通報から、現場到着までの時間です。
また、病院に着くまでの平均時間は約39分!
自分たちができる救急処置を知っておく必要が
ありますね!!

♪ やってみよう♪ しぶんでできる救急法

すりきず ↓ あらう	だぼく ↓↓ ひやす	はなち ↓ つまむ
------------------	------------------	-----------------

あいさつ、それはコミュニケーションの中で、最もかんたんなもののひとつです。
 「あいさつがコミュニケーション？」と思った人もいるかもしれませんが、あいさつは、
 かんたんな言葉のやりとりですが、仕方次第で人との関係が変わってきます。

あいつは
 まほうの
 ことば



- 1) あいつは、きっかけをつくってくれる
 あいさつをすると、それをきっかけに話を始められます。
 あいさつは、あなたと相手を結びつけるまほうの言葉です。
- 2) あいつは、合図になる
 「これからあなたに話しかけます。」という、合図になります。
- 3) 相手の調子ができる
 あなたのあいさつに、相手が明るく返してくれたら、元気なしょうこ。
 なんとなく暗い感じなら、元気がないのかもしれない。
- 4) 気持ちをあたたかくしてくれる
 あいさつしたり、されたりすると、「じぶんはひとりではない」と
 感じ、気持ちがあたたかくなります。

あいつの
 3ステップ

STEP1
 じぶんからあいさつする

「おはよう」「こんにちは」「やあ！」
 「オース！」なんでも
 かまいません。
 いざい
 自分からあいさつ
 しましょう。



STEP2
 あいさつの前後に
 相手の名前をつける

なまえ
 名前をよばれると、自分が大切にされているように
 感じますよね!!



STEP3
 相手の目をみて
 笑顔で
 聞こえる声で!!

