



春日井市立出川小学校 保健室

令和5年9月1日(金)

No. 5

おはようカードをおこないます！

まだまだ暑さが残る9月。だるさやつかれを感じたら、それは夏の疲労が残っているの
かもしれません。そんな時は、「早ね・早おき・朝ごはん」を意識して、生活リズムを整
えていきましょう。

※5年生は、9月7日～「野外学習前の健康チェックカード」をおこないますので、
おはようカードは配付していません。

★おはようカード 書き方の注意点！（載せてあるものは1～3年生用です。）

期間：9月4日(月)～9月8日(金)

		9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)
() : () までにねた						
() : () までにおきた						
あさごはん	あかいろの食べ物					
	きいろの食べ物					
	みどりいろの食べ物					
朝のはみがきができた						
テレビやゲームなどの時間を () 時間 () 分以内にできた						
<じぶんのはんせい>						

ねる時こく・おきる時こくは、おうちの人と相談して
決めましょう。1～3年生は、できた項目に色をぬり、
4～6年生は、○をつけましょう。

朝ごはんは、赤・黄・緑の食品を食べたか、チェックし
ましょう。3色そろった朝ごはんが食べられるといいで
すね。

テレビ・ゲーム・スマホ・タブレットなどの使用時間は、
おうちの人と決めましょう。

ねる1時間前までにやめることができる時間を設定しま
しょう。

5日間のチェックが終わったら、<自分のはんせい>と<おうちの方から>を記入して、
9月11日(月)に提出してください。

こんなときどうする？

クイズ

うん どう
運動と

おう きゅう て あて
応急手当



1 グラウンドでころんで すり傷がで、砂だらけに！

- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当てもらおう
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する

2 サッカーボールが顔に当たって、 鼻血が出た！

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



3 がんばって走っていたら、 足がつってしまった！

- ア マッサージしながら少しずつのばす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながら軽めにたたく

4 バasketボールを 取りそこねて、つき指した！

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っばる
- ウ 動かさないようにして冷やす



【こたえ】 1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ