



令和8年9月
長岡京市立長法寺小学校

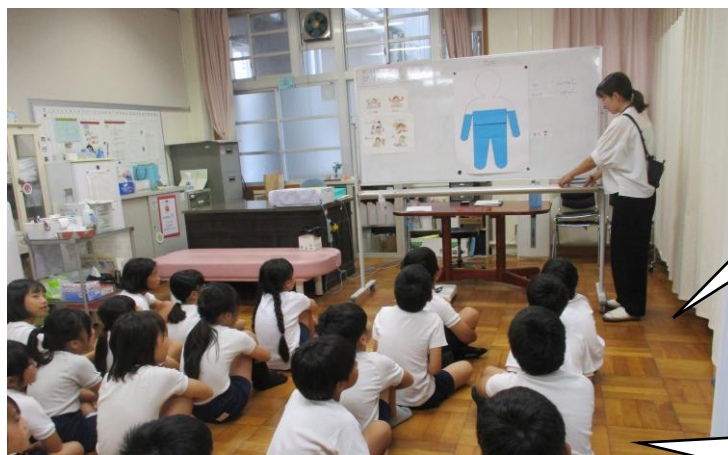


身体測定ウィーク！

9月に入り、二学期の身体測定を学級ごとに行っています。
「身長何cmだった？」と確認したり、「もっと大きくなりたい。」
など、自分の成長に興味津々です。ひとりひとりの成長が楽しみです。
身体測定の時に「水分補給」についての保健指導をしました。

熱中症予防のために水分をとろう！

- 一日にからだから出ていく水分をもとに、一日に必要な水分量（お茶や水）はどれくらいか考えました。
- 「そんなに飲んでない。」や「サッカーの時は2Lくらい飲んだ。」など自分の生活をふりかえていました。
- 普段、水分をとる量が少ない人が、どうすればたくさんとれるかアイデアを出してくれました。
- 暑い日は特に、「水筒からっぽ大作戦（持ってきた水筒の中身がなくなるように、しっかり水分を取ろう）」と話をしました。



お茶や水を飲む量が少ない人へ
アドバイス

時間を決めて
飲む。

友だちと声をかけあう。
友だちと一緒にのむ。

自分の好みの温度のお茶
やお水を持ってくる。





9（きゅう）と9（きゅう）の^あごころ合わせで定められました。救急医療や^{きゅうきゅういりよう}応急手当^{おうきゅうてあて}について考える日です。

応急手当を知ろう！やってみよう！



すりきず：^{みず}水でよくあらう



きりきず：ガーゼなどを^あ当てておさえる



ねんざ：^{うご}動かさないようにしてひやす



め^めにゴミが入った：
^{みず}水に顔を^{かお}つけて
まばたきする



やけど：
^{みず}水でよくひやす



けがが起^おこらないように^{こうどう}行動することが、まず^{たいせつ}大切です。
「ろうか」「かいだん」は^{ある}歩きましょう！

こころの授業～5年生～

スクールカウンセラーの^{おおくしせんせい}大串先生による「こころの^{じゅぎょう}授業」を5年生が受けました。^{ふあん}不安やなやみがあるときにどうするか、自分が^{じぶん}とっている^{たいしよほうほう}対処方法とくらべながら、ほかにどんな方法があるかを^{がくしゅう}学習しました。

