

ほけんたより 9月

令和5年9月1日
蓮田市立黒浜西小学校
保健室



2学期がスタートしました。生活のリズムはどうか？夏休みモードから学校モードに戻していくには、まずは早ね早おきと朝ごはんが大切です。まだまだ暑い日が続きます。「しっかり寝てしっかり食べる」を合言葉に、元気に学校生活を過ごしていきましょう。

今月の保健目標 **早ね早おきをしよう**

今月の保健行事予定			
4日(月) 発育測定	3年生	5日(火) 発育測定	1年生
6日(水) 発育測定	4. 5. 6年生	7日(木) 発育測定	ひまわり
8日(金) 発育測定	2年生	29日(金) 脊柱側弯検診	5年生

運動するとき チェックしよう

かきくけこ

かみ(髪) はまとめておこう

遠足、社会科見学、持久走大会などなど、体を動かす行事が盛りだくさんの2学期！体を動かす準備はできているかな？

き ってるかな？
手足のツメ

髪の毛で回りが見えにくくなるし、前髪が目に入ると眼球に傷がついてしまうよ！

く つのサイズは
合っている？

長い爪にボールが当たると爪がはがれてしまうことも・・・。友達の顔や体にあたると傷つけてしまうよ！

け が予防の
準備運動

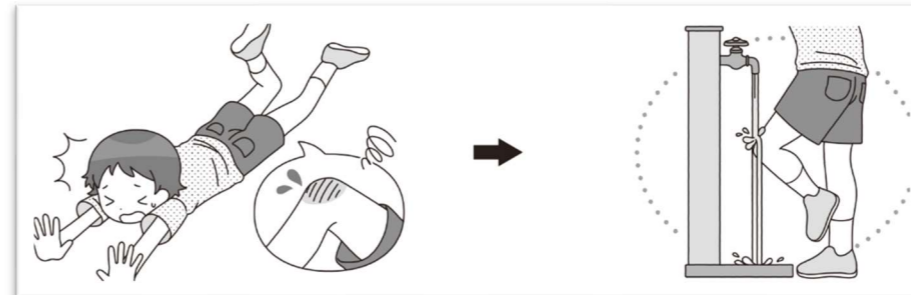
足の成長には正しいサイズの靴が必要だよ。

こ まめに水分
忘れずに

しっかり体をほぐしてね。特に夏休み明けの運動不足の体には大切だよ！

まだまだ暑い日が続きます。熱中症対策を忘れずにね！

9月9日は『救急の日』



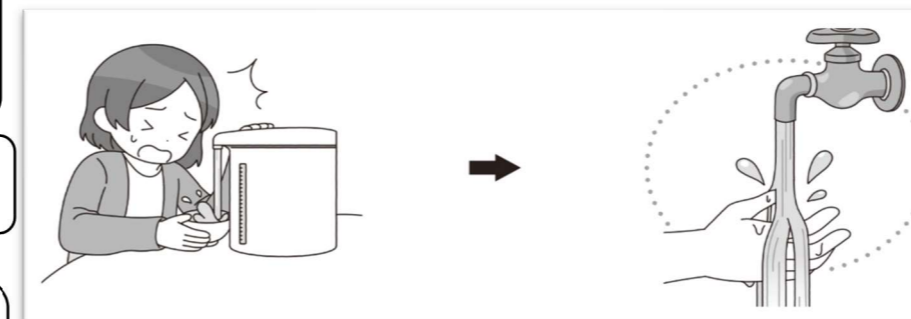
すり傷
① 水であらう
② ティッシュでおさえる



きり傷
① 水であらう
② ハンカチなどでおさえる



鼻血
① 下をむく
② ティッシュで鼻をおさえる



やけど
① 流水で15分ひやす
② 酷い時はすぐに病院へ！

おうちの方へ

- ・歯の治療状況はいかがでしょうか？むし歯に自然治癒はありません。早期発見、早期治療をお願いいたします。
- ・様々な行事が続く、かつ季節の移り変わりもあり、体や心が疲れやすい時期です。お子様のことで心配なことがありましたら、遠慮なく保健室にもお声がけください。

