

ほけんだより 9月

かいづかしりつちゅうおうしょうがっこう 保健室 2018. 9

楽しかった夏休みも終わり、2学期がスタートしました！でも、まだまだ夏休み気分をひきずっている人はいませんか？9月とはいえ、まだしばらくは暑い日が続きます。学校で楽しく元気に過ごせるように、早く生活リズムを立て直しましょう！



早くおきる

お休みの日も同じ時間におきます。



せいかつ

朝日をあびる

ずれた体内時計がリセットされます。



朝ごはんを食べる

一日を元気にすごすエネルギーになります。



あさ

うんちに行く

朝ごはんのあとで出やすくなります。

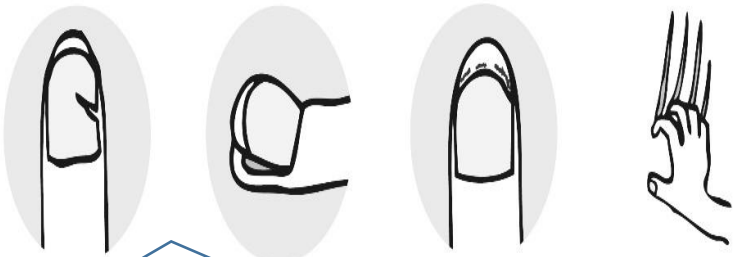


けんこうしゅうかん

生活リズムをととのえる朝の健康習慣

つめがのびていると... こんなキケンやトラブルが?!

おれる! はがれる! よごれがたまる! 人をひっかく!



爪が伸びていて、ひっかこうと思っていなくても、手が当たって友達をひっかいてしまって、保健室に来る子がよくいます。自分の爪は伸びていないかチェックしてみてください。



ケガを するなしない人

ケガは、少しの注意で防げます

- △ 運動の前に準備体操をしっかりとる
- △ 十分な睡眠で、注意力を高める
- △ 校舎の中では走らない
- △ つめを切っておく
- △ 靴のひもはきちんと結ぶ
- △ 周りの人に気を配る
- △ なにをするにもあせらず落ち着いて



もう平気? まだあぶない! 熱中症

夏休みは終わりましたが、生活リズムがうまくもどせず寝るそくの人、休みの間にたまつたつかれが出ている人も多いかもかもしれません。そして、暑さがまだまだきびしい時期だからこそ、よりいっそう気合いを入れて熱中症予防を続けてほしいと思います。ただ、何か月にもわたって取り組んできたいま、こんな思いが浮かんでいないでしょうか。

もうそれほど暑くならないから...



体がすっかり暑さになれたから...



熱中症対策はぜんぶおぼえたから...



もうだいじょうぶ? それでも油断大敵、思わぬおとしあなが待っているかも。友だちどうしでも声をかけ合うなど、取り組みを続けましょう。あともうひといきです!

9月の保健行事

☆☆ 二測定 ☆☆

9月5日(水) 6年生 6日(木) 5年生
7日(金) 4年生 12日(水) 3年生
13日(木) 2年生 14日(金) 1年生

☆脊柱側弯検査(モアレ検査)☆

9月18日(火) 13:30~
5年生、6年生対象者

