

ほけんだより



令和6年9月2日
春江小学校
校長 小林麻子
養護教諭 笹井 栄子



夏休みは楽しく過ごせましたか？今年の夏は本当に暑かった！！体調を崩している人はいないでしょうか？まずは、学校生活のリズムを取り戻しましょう。元気に学校生活を送るためにも、「早寝・早起き・朝ごはん・排便」のリズムを整えることが大切です。夏の疲れが出やすい時期でもありますので、ゆっくりお風呂に入ったり、早めに布団に入ったりして、その日の疲れを取りましょう。

保護者の方へ

今年の4月から毎月配布している歯ブラシは各ご家庭で使われていますか？本校は2学期から「歯みがきウイーク」として全校で給食後に歯みがきを実施します。流しの都合上、毎日ではありませんが月に1週間毎日取り組みます。歯みがきをすることで、自分の歯は自分で守ることが出来るようになり、また、むし歯の減少につながればと思っています。日程については各学年だよりをご覧ください。用意するものは**ブラシとコップ**です。給食袋に入れて持たせてください。

☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血



- 上を向く
- 下を向く

やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ひっぱってのばす
- 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



- 動かさずよく冷やす
- 動かさずよく確認し、もむ

救急車



- 119番に電話
- 110番に電話

☆ 答えは保健室の廊下に掲示します

9月

保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしましょう。



夏休み中、だらだら毎日をご過ごしていた人、テレビばかり見ていた人、夜更かしをしていた人はいなかったでしょうか？ 自分の生活リズムを振り返ってみましょう。

朝、スッキリ起きられない。 	夜、なかなか眠れない。 	夏バテで食欲がない。 	このごろ便秘がち・・・
睡眠が十分にとれないと、疲れがとれなかったり、体調が崩れてしまったり、集中力が低下してしまったりします。	食欲がないといって、朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で、1日元気に過ごせません。	何日も便が出ないと、お腹が痛くなってしまいます。	

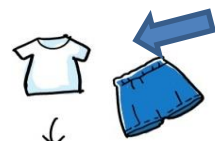
★そんなあなたに



アドバイス★

今日から30分早く布団に入りましょう。 	寝る30分前には、携帯やゲームをやめましょう。 	少しずつでも、栄養のバランスを考えましょう。 	朝食後トイレに入る時間を確保しましょう。
-------------------------	-----------------------------	----------------------------	--------------------------

保健行事のお知らせ



体育着で測定します

体格・成長は人それぞれ



比較はNGです

ポニーテールはさけてください。

★2学期^{がつきはついくそくてい}発育測定^{おこな}を行います。

9/3 (火)	1年生	9/4 (水)	2年生
9/5 (木)	4年生	9/6 (金)	3年生
9/9 (月)	5年生	9/10 (火)	つばき
9/11 (水)	6-3・4	9/12 (木)	6-2
9/13 (金)	6-1		

2学期に入り、身長と体重測定をします。保健室から「発育のようす」の印刷物をお渡しします。お子さんがどれだけ大きくなったか、ぜひ、ご家庭で話題にしてください。