

ほけんだより 9月

令和6年9月2日
江戸川区立松本小学校
校長 吉田 佳代
養護教諭 井上紗央里

なが なつやす お がつき はじ なつやす たの す
長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごすことができましたか？
やす きぶん ぬ ひと せいかつ ととの がっこう き か
まだ休み気分が抜けないという人も、生活リズムを整えて学校モードに切り替えていきましょう。

規則正しい生活★をしよう

まいにちの す きそくただ
毎日楽しく過ごすために、規則正しい
せいかつ からだ ちゅうし ととの
生活をして、体の調子を整えましょう。
ちゅうい
そのためには、こんなことに注意しま
しよう（できた人は、○を付けましょ
う）。



早めに休んで、
夜、ぐっすり寝た



朝ごはんを食べた

ゲームをしたり、
動画を見たりする
時間の約束を守った



外遊びや
スポーツをした

おやつを食べすぎなかった
(おやつを食べても、
夕ごはんはきちんと
食べられたら○)



夕ごはんを食べた

いくつ○が付きましたか？全部○になるよう、がんばり
ましょう。

「秋バテ」に注意しよう！

あき かん つか あき
秋に感じる疲れやすさは「秋バテ」と
よ呼ばれます。れいぼう しよう なつ つか
冷房の使用や夏の疲れが
のこ げんいん
残っていることが原因です。ゆったりと
リラックスする時間を作りましょう。

秋バテ対策～自律神経を整えよう～

- ① お風呂にゆっくり入る。
- ② 温かいもの、栄養バランスの良い
食事をする。
- ③ 夜更かしせず、十分な睡眠をとる
- ④ 適度な運動をする。

保護者の方へ

- 9月初旬に2学期の発育測定を実施
します。結果は、家庭で保管してくだ
さい。
- 夏休み中にけがや病気をした場合や
新たにアレルギー症状が出た場合、
お子さんの体調で気になることがあ
りましたら、ご相談ください。

お待ちしております



けんこうしんだん
健康診断からの…
じゅしんほうこくしょ
受診報告書

さいがいきゅうひしゅうる
災害共済給付のための…
いりょうむしんせいしよるい
医療費申請書類

学校で安全に過ごすために

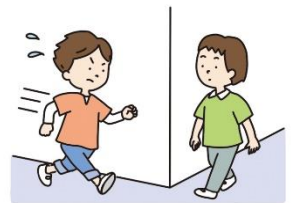
9月9日は、9（きゅう）9（きゅう）と9が2つで「救急の日」と制定されています。けがをしないための予防対策や、けがをした時に慌てないようにするために、応急手当の基本を日頃から心掛けておけると良いですね。

けがの予防 こんな場所に気を付けよう！

体育館や校庭など運動をする場所以外にも、けがの危険があります。一人一人が「向こうから誰か来るかも」、「走ったらぶつかるかも」と気を付けるようにしましょう。

廊下の曲がりかど

曲がりかどでは、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうことがあります。「だれか来るかもしれない」と気を付け、急いでいても、ろう下は歩きましょう。



階段・おどりば

階段を上ったり下りたりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転んでしまう危険があります。



自分でできる応急手当 してる？ てあてのしかた

すりきず 水道の水で洗い流す



はな血 すわって、小鼻をつまむ



つき指 動かさないで冷やす



足のつり 少しずつのばす

