

ほけんだより 9月



芳泉小学校 ひばり保健室 令和4年9月

夏休みがおわり、2学期が始まりましたね。心もからだもリフレッシュできましたか。夏休みの生活リズムから抜け出せず、「しんどいな」と感じている人もいるのではないのでしょうか。少しずつ学校モードに切り替えて、2学期も元気に過ごしましょう。

9月9日は救急の日!

学校生活で、こんな行動をしている人はいませんか？
どうして危ないのでしょうか。

気をつけて! ケガするかも!?



どうすればケガをしないか、考えてみよう

どうすれば自分も友だちもケガをしないか、考えてみよう

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____



- ポイントは・・・
- ものを正しく使う
 - ルールを守る
 - 周りの人のことを考える

「自分は大丈夫」「少しくらいなら…」と思っていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。どうすればけがを防げるか、考えてみましょう。

せいかつ 生活リズムを がっこう 学校モードに もと 戻そう！

なつやす 夏休みも正しい生活リズムで過ごせましたか？ がっこう 学校がある日とはちがひ、いつもより おそねおそお 遅寝遅起きになつてしまった人もいないのではないでしょうか。 こころ 心も からだ 体も げんき 元気に2学期を がっこう 過ごすように、まずは下の3つを こころ 心がけましょう！

すいみん 睡眠のリズムを ととの 整える



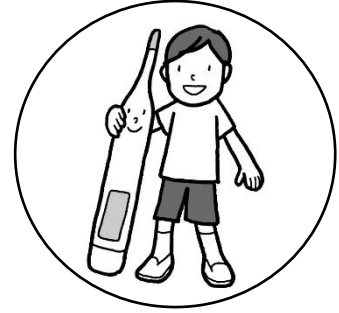
よふ 夜更かしのくせ が ついていひる
ひと 人は早めにリセット

あさ 朝ごはんをしっかりと食べる



すこ 少しでも食べておくと、 あたま 頭
や からだ 体がしゃきとするとよ

まいあさ 毎朝の体調チェック！



はつねつ 発熱や すつう 頭痛など、 たいちよう 体調が悪い
ときは無理せず ゆっくり 休み

保護者の方へ



●9月も暑い日が続きます！

今年、例年に比べて気温が高い日が多いです。新型コロナウイルスに加え、熱中症にも注意が必要です。学校ではお子様の健康面について配慮していく予定ですが、おうちでも以下のことについてご協力をお願いします。

朝・下校後の健康観察

登校前、いつもとちがう様子であれば、連絡帳等でお知らせください。また、暑い中、子どもたちは下校しますので、帰ってからの様子も気にかけてください。※風邪症状が見られるときは、無理をせずお休みください。

水筒のお茶は多めに！

休み時間等に、こまめに水分をとるため、下校までになくなる量のお茶を持たせてあげてください。

タオルやハンカチの持参

汗をふいたり、洗った顔や手をふいたりするのに使います。毎日洗った清潔なものを持たせてあげてください。

登下校中について

熱中症対策の観点から、登下校時はマスクを外すことを推奨しています。また、帽子をかぶって登校するようご家庭でもお声がけをお願いします。

●受診報告書の出し忘れはありませんか？

たくさんの方が受診報告書を出してくださっています。ありがとうございます。

健康診断の結果、歯科・眼科等で1学期に「受診のおすすめ」の紙をもらった人で、夏休み期間中に病院に行かれた方は、受診報告書を学校までご提出ください。眼科の受診報告書の使用期限は9月末日までです。