

# すこやか

9月

町田第四小学校

ほけんだより

2024年9月発行

## 生活リズム定着週間のおしらせ

夏休みが終わり、生活習慣を見直す時期にあわせて、生活リズム定着週間を9月4日（水）から9月6日（金）まで行います。自分で睡眠時間が十分にとれるように目標を立て、カードに記入してふりかえりを行います。ご家庭での声掛けやご協力をお願いします。



### すいみんのやくめ

- つかれた体や脳を休める
- 病気にたいこうする力を高め、傷ついた細胞をなおす
- 記憶や感情の整理をする



### 必要な睡眠時間を知るヒント

つぎの3つにあてはまったら、睡眠不足では？と考えてください。

- ・午前中に眠くなる
- ・休みの日の朝寝坊がひどい
- ・寝つきがすごくいい

### 9月の身体測定について

体育着を着て測るので、体育着を忘れずに持ってきてください。



#### 身体測定の予定

- 3日（火）5・6年
- 4日（水）3・4年
- 5日（木）1・2年

身体測定を行った後に「発育のようす」という印刷した用紙を配布します。ご自宅にある「けんこうカード」に「発育のようす」を貼るか、はさんで、保管してください。

9月9日は **救急の日**



自分でできる応急手当を覚えましょう



町田第四小学校のAEDは、職員室にあります。

AEDは、心臓がとまりかけた人の心臓を正常な状態に戻すための機械です。電源を入れると、自動で使い方を教えてくれます。もしもの時にそなえて、学校にあるAEDの設置場所を覚えておきましょう。

すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…



傷口をなおすために、細胞が活躍できます。

よごれが残っていると…



ばい菌が増えて、傷口のなおりが遅くなります。



すりきず  
⇒水道水でよくあらう

鼻血  
⇒鼻をおさえて下を向く

やけど  
⇒水道水でよく冷やす