

夏休みが終わり、いよいよ学校生活が始まりましたね。色々なお話を聞けるのが楽しみです！
休み明けは生活習慣の変化により、だるく感じたり疲れやすくなります。少しずつ学校モードに切り替えて元気に過ごせるようにしましょう。

9月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしましょう

夏のミッション【いきいきカード】はしっかり取り組みましたか？健康な生活習慣のための2つのポイントがありましたね。まだまだ暑い日が続きますので、9月から心がけて過ごしていきましょう。

きょう あした げんき す
今日も明日も元気に過ごそう！ 

暑さに負けないポイントその1. 早寝早起き朝ごはん



寝ている間には「熱に負けない準備」をし、朝早く起きてしっかり朝ごはんを食べることで力がわいてきて汗もかきやすくなるので、一日のエンジンスイッチがオンになります。

暑さに負けないポイントその2. こまめな水分補給と暑さ対策



のどがかわいてからでは遅いです！水分不足は命の危険につながるので早めにこまめに取っておきましょう。他にも、帽子をかぶったり日陰で休憩するなど工夫をしましょう。

夏休みからおかえりなさい。

長い休みの後は、大人でも疲れやすくなったり行きたくないなあと思うことがあります。皆さんはどんな気持ちでいますか？

明るい気持ちで学校へ来た皆さん、嫌だなという気持ちのなか学校へ来た皆さん、学校へ行くことはできないけれど今読んでくれている皆さん、全員素晴らしいです。

何か不安なことがあったら、大人に相談しましょう。保健室でも待っています。

太陽の光を浴びて いきいきポカポカ！

太陽の光を浴びるとビタミンDとセロトニンがつくられることにより、心と身体にいいことがたくさんあります。

- ① 心が落ち着き前向きな気持ちになれる
- ② よく考えられるようになる
- ③ 睡眠リズムができて夜によく眠れる
- ④ 丈夫な骨をつくることにつながる

太陽を見る必要はありません。目に強い刺激を与えることになるので危険です！



くがつこのか きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日



☑ 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

傷の手当て・ポイントは？
はりっぱなし、NG！



ばんそうこうは こまめにとりかえて
傷口は 毎日きれいに 洗いましょう

つきゆび



- ひっぱつてのはず
□ 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



- 動かさずよく冷やす
□ 動かさず確認し、もむ

救急車



- 119番に電話
□ 110番に電話

☎: 車窓線 ☎: 警察・消防 ☎: 消防署

☎: 救急119 ☎: 消防119 ☎: 警察110

【注意】

あなたの つめ、のびていませんか？

われる！



ひっかく！



はがれる！

つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目があります。のびすぎていると自分がケガをしたり、周りの人にケガをさせてしまいます。

つめの長さは、手のひらの方から見て、出ていないくらいがちょうどいいと言われています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう！足のつめもわすれずに！

身体測定

今年度2回目の身長・体重の測定を行います。

2日（火）6年生

8日（月）2年生

3日（水）5年生

9日（火）1年生（1・2組）

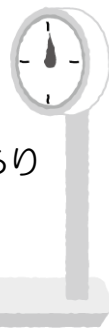
4日（木）4年生

10日（水）1年生（3組）あおば・きらり

5日（金）3年生

◎髪が長く結ぶ場合は、低い位置で結んでください。

◎体育着を忘れず持ってきてましょう。



保護者の皆様

・身体測定後、結果を【けんこうカード】にてお知らせします。ご覧になりましたら、押印をして担任へ提出してください。（裏面の記入欄からは、保護者目線でのお子さんの様子を伺えることを嬉しく拝見しております。ありがとうございます。）

12日（金）配布 ・ 16日（火）回収

- ・熱中症予防のため、適度な水分補給ができるよう、引き続き水筒の持参をおすすめします。
- ・夏休み中のけがや病気等により学校生活上配慮が必要な際には、連絡帳等にてお知らせください。