

夏休みが終わり、いよいよ学校生活が始まります。みなさんに会えるのを楽しみにしていました。
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ったりします。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？まだまだ暑い日が続きますので、9月から暑さに負けずに元気に過ごしましょう！

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、帽子をかぶる、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！！

早く学校に行きたいと思っていた人、
学校が始まることに少し不安がある人…
様々な気持ちがあると思います。どんな
気持ちも、大正解です。大人でも、長い休
み明けは、疲れやすくなったり行きたくな
いなあという気持ちになったりします。

少しずつ、みなさんそれぞれのペースで
「げんきスイッチ」をオンにしましょう！

不安なことや困ったことがある人は、話
しやすい人に相談しましょう！保健室でも
待っていますよ！

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、心と身体によいことが
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

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
- ☐ 動かすか確認し、もむ

救急車



110? 119? !?

- ☐ 119番に電話
- ☐ 110番に電話

傷の手当て・ポイントは？ はりっぱなし、NG!

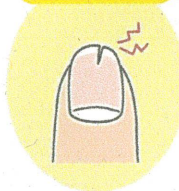


ばんそうこうは こまめにとりかえて
傷口は 毎日きれいに 洗いましょう

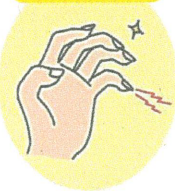
左: つきゆび 左: 打撲・捻挫 左: ひききず
左: 鼻血 左: すりきず 左: 火傷

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(水) 6年生・あおば
- 3日(木) 5年生
- 4日(金) 4年生
- 7日(月) 3年生
- 8日(火) 2年生・きらり
- 9日(水) 1年生
- 10日(木) 予備日



◎髪を結ぶ場合は、低い位置で結んでください。◎体育着を忘れず持ってきてきましょう。

保護者の皆様

身体測定後、結果を【発育のきろく】にてお知らせします。A4サイズ of 用紙でお渡ししますので、ご家庭で管理をお願いいたします。また、健康診断で受診を勧められた児童で、夏休みに受診した方は、担任へ受診報告書の提出をお願いいたします。

夏休み明け、児童が各々のペースで1日1日焦らずに学校生活に慣れていければいいなと思っています。不安なこと等あればいつでもご相談ください。ご協力よろしくお願いいたします。

*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は、連絡帳等にてお知らせください。