

でいった愛休みが終わりました。みなさんは、愛休みのでは、一般にはなるに過ごすことができましたか?ぜひ保健室にも、どんな愛休みを過ごしたか、話しに来てください。生活のリズムが乱れてしまった人も、元に戻し元気に学校生活を送りましょう。



9月の保健目標 生活リズムを整えよう

ポイントは「太陽の光」。
「太陽の光」。
たいからけいの語数
体内時計の調整
をします。



) まいあさおな じかん ま 毎朝同じ時間に起きて たいよう ひかい ぁ 太陽の光を浴びる 競やなにエネルギーを送ります。 ります。 が動き出し、うんちが出るので おなかもすっきり☆



たいないとけい

リズムを整えよう



朝ご飯を しっかりと食べる

できょ からだ うご 適度に体を動かす

置間に日光を溶びてなる。 を動かすと、後ぐっすり 眠ることができます。 ※熱中には洋鷺!!



転んですりむいた

つきゆび

ボールが指先にあたった
カッターで指を切った

きりきず

はなぢ 鼻から血が出てきた

ねんざ 走って定首をひねった



けがをしたとき にまず最初にす ることを覚えて おこう!



傷口を押さえ、心臓よ り嵩い位置にする。



ませた。 傷口を水できれいに洗 い汚れを落とす。



まり 無理に動かさず、 こおり 氷で冷やす。



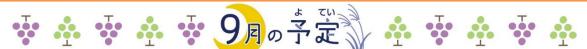
水で冷やし、隣の背 と一緒に固定する。



小鼻を強めにつまみ、 たな向く。

※保護者の方へ※

本校では、擦り傷等の傷は、水でよく汚れを洗い流し、傷口の状況に応じてワセリンを塗布して絆創膏やガーゼ で保護しています。近年、傷を早くきれいに治すために、傷口をきれいに洗浄し保湿すること(湿潤療法)が推奨 されています。(傷口の汚染状況がひどい場合のみ消毒液を使用しています。)



日程	対象	項目	
4日 (木)	6年生	発育測定	体育着で測定します。 髪の毛は、頭の上や後ろでは結ばないようにし てください。
5日(金)	5年生・ひまわり		
8日 (月)	4年生		
9日 (火)	3年生		
10日(水)	2年生		
11日(木)	1 年生		
25日(木)	全学年	歯科検診	当日の朝はしっかりと歯を磨いてきましょう。

健康貯金カードを配布します 保護者の方へ

本日、全校児童へ健康貯金カードを配布しました。夏休み明けに、生活リズムを見直すことをねらい としています。この機会に、ぜひご家庭でもお子様と生活習慣について話をしてみてください。取組の 最後には、保護者の方からのサインの記載もよろしくお願いいたします。

実施期間:9月2日(火)~8日(月)/回収日:9月9日(火)

暑い日がまだまだ続きます。生活リズムの乱れが、熱中症のリスクを高めることにもなります。学校 でも外遊び等は暑さ指数を基準として十分配慮して参ります。ご家庭でも朝の健康観察等入念に行って いただきますようお願いいたします。