

ほけんだより 9月

令和6年 9月
東領家小 保健室

2学期が スタートします！

夏休みが終わり、2学期が始まりました。学期はじめは、生活のリズムの変化で体のだるさ・つかれがでやすくなります。また、まだまだ熱中症にも気をつける必要があります。早寝・早起・朝ごはんを心がけて、体も心も元気いっぱい過ごせるようにしましょう！

生活習慣チェック

何個〇がつくかな？

☐ 早めに休んで、夜、ぐっすり寝た



☐ 朝ごはんを食べた

☐ ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った



☐ 外遊びやスポーツをした

☐ おやつを食べすぎなかった
(おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら〇)



☐ 夕ごはんを食べた

9月9日は救急の日！！

自分でできる応急手当

すりぎず 水道の水で洗い流す はな血 すわって、小鼻をつまむ



つき指 動かさないで冷やす

足のつり 少しずつのばす



すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと...

よごれが残っていると...



傷口をなおすために、細胞が活躍できます。

ばい菌が増えて、傷口のなおりが遅くなります。

全部に〇がつくようにすごそう！

がっ ほけんぎょうじ 9月の保健行事

日にち	ないよう 内容	たいしょうがくねん 対象学年
19日(木)	せきちゅうそくわん けん さ 脊柱側弯検査	5年生
20日(金)	しゅうがくりょうこうまえ ない かけんしん 修学旅行前内科検診	6年生
26日(木)	あき し か けんしん 秋の歯科検診	ぜんこうじどう 全校児童

*予定は変更になることがあります。

*修学旅行前内科検診は4月の健康診断と同様、プライバシーに十分配慮して行います。

台風にご用心！

9月1日は「防災の日」。制定されたのは、昭和35年(1960年)ですが、もっと昔から「台風や大雨などの災害に気をつけなければいけない」として警戒されてきました。その名も「二百十日」。立春から数えて210日目にあたるため、そう呼ばれてきました。ちょうど稲の花が開く頃なので、

農家の人はお天気に敏感だったのです。

実際、過去の記録を見ると、9月は台風が多い時期ですから、今も、台風対策は大切です！ こまめに天気予報をチェックしたり、不意の停電に備えて懐中電灯や非常用持ち出しグッズを点検したり、台風に備えましょう。

🌸 おうちのかたへ

日頃より学校保健へのご協力ありがとうございます。
秋の歯科検診終了後、むし歯などの疾病があるお子さんにお知らせを配布いたしますので、歯科医院の受診をお願いいたします。また、28日(土)、29日(日)の土日を使ってカラーテスターの取組をお願いいたします。詳細は、27日(金)発行予定のほけんだよりにてお知らせいたします。

お待ちしております

