

9月 ほけんだより

令和6年8月30日
 白山市立千代野小学校
 ほけんしつ 第5号

長い休みが終わり、また学校生活が始まります。新しい活動を楽しみにしている子もいれば、不安や気がかりがある子もいるでしょう。楽しい気持ちも不安な気持ちも、口に出して友だちや大人に伝えてみてください。きっと色々な感情を受け止めてくれる人がいます。一緒に2学期を楽しくしましょう！

夏休み中、早寝・爆睡・早起き

できましたか？みんなが睡眠をきちんとできていれば、運動会練習も授業もあいさつも、必ずや一生懸命に取り組むことができます。9月千代野小元気100%をめざしましょう！

規則正しい生活をしよう

今日も元気に登校しましたか？毎日、楽しくすごすために、規則正しい生活をして、体の調子を整えましょう。そのためには、こんなことに注意しましょう(できた人は、○をつけましょう)。



お待ちしております おります



健康診断からの...
 受診報告書

むしば、歯の疾患、
 視力、眼科、聴力、
 耳鼻科、心臓検診
 等

メガネをもって
 いる人は、わすれ
 ないでね！

ハンカチ・ティッシュ、つ
 め、じぶんでチェック
 してじゅんびしよう！

9月ほけん行事予定

- 2日:月 身体測定・視力検査 1年
- 3日:火 身体測定・視力検査 2.5年
- 4日:水 身体測定・視力検査 4.6年
- 5日:木 身体測定・視力検査 3年
- 9日:月~ 清潔検査 全学年
- 24日:火 持久走保健調査配布 全学年

メ切 10/4

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○)

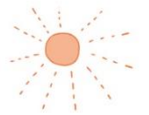


夕ごはんを食べた

いくつ○がつきましたか？ 全部○になるよう、がんばってみませんか？

今月のほけんもくひょう
けがにきをつけて
げんきにうんどうしよう！

熱中症 に注意!



- ☀ 朝ごはんを、しっかり水分と塩分をとる
- ☀ はやね、ばくすい、はやおきする
- ☀ 運動前後、運動中も水分をとる
- ☀ 運動中、ときどききゅうけいする
- ☀ 体調がよくないとき近くの人に伝える
- ☀ むりをしない
- ☀ 運動前後、ウォーミングアップ・クールダウンを行う

学校で安全に過ごすために



学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動します。多くの人がいるので、みんなが安全にすごせるように、こんなことに気をつけましょう。

運動・スポーツ時の / ケガを防ぐことにもつながります

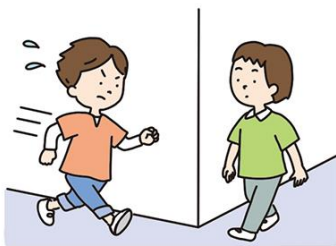
階段

階段を上ったり下りたりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。



ろう下は走らない

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもいいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



かさでふざけない



「あわてる」「急ぐ」はケガの原因に

自分でできる応急手当

すりきず 水道の水で洗い流す



つき指 動かさないで冷やす



はな血 すわって、小鼻をつまむ



足のつり 少しずつのばす

