

# 保健だより

おうちの方と  
一緒に読みましょう

令和3年9月3日

津幡町立萩野台小学校

保健室

夏休みが終わり、9月が始まりました。長い夏休みの間に生活リズムが少しくずれてしまったということはないでしょうか？一度くずれてしまった生活リズムはなかなか戻りにくいですね。リズムが戻るまでには、くずれていった時間と同じだけの時間がかかると言われています。生活リズムのくずれがみられる場合は、1日でも早く生活リズムをととのえて、毎日を元気に過ごしましょう！

今月のほけんもくひょう

生活リズムを整えよう

けがを予防しよう

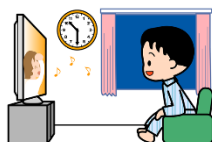
## ぐっすりねむって すっきり めざめるために…

ねる直前まで、テレビや  
ゲームをしない



起きたら カーテン等をあけて

太陽の光をあびる



日中は、元気に体を動かす



夜は、早めに電気を消すなど

ねる環境をととのえる

～保護者の皆様～ お願い

1日から3日にかけて、全学年に身体測定と保健指導（生活リズムについて）を実施しました。本日「わたしの健康」手帳を持ち帰りますので、9月の身長・体重をご覧ください。押印は不要です。ご覧になられたら、**9月8日（水）までに学校へお出しください**。また、夏休み中に眼科や歯科医院を受診された場合、**検診結果の用紙を提出して下さるよう**、お願い致します。

## 2学期健康パワーアップ大作戦について

2学期も健康パワーアップ大作戦で、生活リズムを整えていきたいと思ひます。9月分のチェック表を本日持ち帰ります。下の「期間、内容、方法」をおうちの方と一緒に確認し、1週間取り組みましよう！

### ～保護者の皆様～ ご確認ください

1. 期間 9月6日(月)～9月12日(日)
2. 内容：早寝早起きについて、チェックすることを通して、自分の生活リズムを整える
  - 早起き \*目標時刻(6:30)までに起きたか。
  - 早寝 \*目標時刻までに寝ることができたか。
 (1・2年生：9時 3・4年生：9時30分 5・6年生：10時)
3. 方法
  - ①チェックシートに、「めあて」を書く欄があります。お子さんと「めあて」について話をさせていただき、記入をお願いします。
  - ②毎日、チェックをし、○か×を記入します。毎日の「おうちのかたのサイン」欄の記入をしてください。
  - ③1週間取り組んだ後、お子さんは「ふりかえり」欄を記入します。保護者の方は「おうちのかたから」の欄に感想や励ましの言葉を記入してください。
  - ④期間中、チェックシートは家庭で保管してください。
  - ⑤1週間チェックが終了したら、**9月13日(月)に学校へ提出**してください。



### けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう!

<p>●すりきず</p> <p>きず口の汚れを水道の水で洗いなが流す</p>	<p>●きりきず</p> <p>血が出ているところをキレイなハンカチで押さえる</p>	<p>●鼻血</p> <p>うつむいて小鼻をギュッとつまむ</p>	<p>●やけど</p> <p>すぐに水道の水でよく冷やす</p>
--	---	-----------------------------------	----------------------------------

新学期が始まると、学校で久しぶりにみんなに会えるうれしさから、ついいろいろかを走ってしまったり、危ないことをしてしまったりしてけがが多くなりがちです。けがをしないためには、注意力和ちゅういりよくおちつ着いた行動力が必要になります。ひとりひとりが、けがをしないように気をつけ、もし危ないことをしている人をみかけたら「あぶないよ!」とおし教えてあげましよう。