



令和6年9月発行  
中島小学校 保健室  
NO. 5

うちひと いっしょよ  
お家の人と一緒に読みましょう

やく げつ なつやす お  
約1か月の夏休みが終わりました。夏の思い出はできましたか。いろいろなお話を聞かせてくださいね。

いよいよ2学期がスタートしましたね。げんき とうこう  
元気に登校できていますか。もしかしたら、なが やす  
で生活リズムがくずれ、心や体がまだぐったりしているという人もいるかもしれません。お休みモ  
ードからきも ちをきりかえ、せいかつ どの  
生活リズムを整えましょう。また、てあら かんき かんせんしょうよぼう ころ  
手洗い・換気をして、感染症予防も心がけましょう。

9月9日は救急の日

がつ ほけんもくひょう  
9月の保健目標： けがを予防しよう



～身体測定と保健指導を行いました～



身体測定の後には、「給食後の歯みがき」「けがの予防」について保健指導を行いました



みんな歯みがき頑張っています

# 【9月13日はバス遠足です☀】

9月13日にバス遠足があります。楽しみですね。

どの学年も1時間弱は休憩なしでバスに乗っている時間がある予定です。普段は乗り物酔いをしない人も、体調が良くなかったり、いつもと環境が違ったりすると、酔ってしまうことがあります。元気に遠足を楽しむためにも、とくに前の日は早く寝て、朝すっきり目覚めましょう。また、トイレの時間もとりましょう。

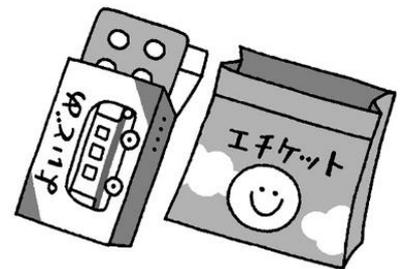
もし当日、バスの中で気分が悪くなった時は、我慢せずに早めに近くにいる先生に教えてくださいね。



前の日は早めに寝てしっかり体調を整えよう。



当日の朝食は腹八分目。満腹も空腹もよくないよ。



酔い止め薬やエチケット袋を用意。準備万端で安心！

それから、「大丈夫、酔わない！」と自分で思い込むことも意外と効果あり！

## 保護者の皆様へ

日頃より本校の学校保健活動にご協力をいただき、ありがとうございます。



### ◇保健関係の提出物について

#### ①「健康診断結果のお知らせ」

健康診断結果のお知らせの提出のご協力ありがとうございます。

夏休み中に受診した場合は、「健康診断結果のお知らせ」の用紙を学校にご提出ください。もし用紙をなくされた場合は、学校にお知らせください。

#### ②「からだのものさし」

夏休み前に対象の児童に「からだのものさし」を配付しました。まだ学校に提出していない人は、家庭からの欄にコメントを書いていただき、保健連絡袋(大)に入れて、学校に提出してください。

### ◇給食後の歯みがきについて

給食後の歯みがきについて、児童に改めて確認・指導をしました。毎週金曜日に歯ブラシセットの持ち帰りがありますので、ご家庭でもご確認とお声かけをお願いします。

2学期もどうぞよろしくお願ひします。