

# ほけんだより

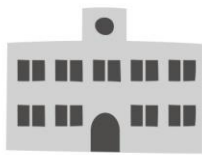
令和5年9月 No.5 太白台小学校保健室

9月 けんもくひょう けがをしないように気をつけよう

なが なつやす お 長い夏休みが終わりました。夏休みは暑さに負けず、元気に過ごせましたか？いよいよ2学期のスタートです。生活リズムを整えて、体も心も学校モードにもどしていきましょう。2学期は楽しい行事がたくさんあります。元気にがんばりましょう。



せい かつ  
生活リズムを  
がっ こう  
学校モードに  
もど  
戻そう!



## 9月の保健行事

- 身体測定 (全学年) : 9月4日(月)~6日(水)
- 色覚検査 (1・4年生希望者) : 9月8日(金)

※1日に希望調査を配付します。提出日 5日(火)



# がつ ねっちゅうしょう ちゅうい 9月も熱中症に注意!

9月も、まだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症に気をつけましょう。  
21日の運動会に向けて練習も始まります。体調を整えて登校するように  
しましょう。



## ★体調を確認しよう

- 朝、体調を確認しましょう。体調が悪い場合は無理しません。
- 学校で体調が悪くなった場合は、無理せずに先生に伝えましょう。

## ★こまめに水分ほきゅうをしよう

- のどがかわく前に飲みましょう。
- 体育や長休み、昼休み、外での活動の前後には、必ず飲みましょう。
- いつでも水分ほきゅうができるように、水筒を持ってきましょう。

体育などの活動をする場所へ持って行きます。  
水筒の中身がなくなったら、水道の水を入れましょう。



## ★こまめに休けいをしよう

- 運動をする時は、途中で休けいしましょう。

## ★外ではぼうしをかぶろう

## ★朝ごはんをかならず食べよう

- みそ汁や漬物などで、塩分もとるようにしましょう。



## ★早くねよう

- すいみん不足の人は熱中症になりやすいです。いつもより早ねを意識しよう。

## ●げんきアップカードについて

2学期もげんきアップカードを毎週火曜日に行います。

せいけつや、生活リズムに気をつけて生活しましょう。

家庭で、ねる時刻と起きる時刻、メディアの時間のめあてを決めましょう。

提出日 9月5日(火)



## ●治療は終わりましたか?

夏休み期間に、むし歯や目の治療を終えた人は、受診結果の提出をお願いします。受診ができなかった人は、早めに受診しましょう。