

ほけんだより

令和6年9月 No.4 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3日 (火) ~5日 (木)
- 色覚検査 (1・4年生希望者) : 9~10月

※2日に希望調査を配付します。提出日 9日(月)



けが
をしやすいのは
みんなとき?!

あわ 慌れているとき



しゅうい じょうきよう お っ
周囲の状況を落ち着いて
み かんが
見られるように、余裕を
も ちゅう
持って行動しよう。

ゆ だん 油断しているとき



あぶ 「危ないかもしれない」
かんが
と考えて、いつも以上に
あんぜんかくにん いじょう
安全確認をしよう。

つか 疲れているとき



ぜんじつ つか のこ
前日の疲れが残っている
ちゅういりよく お
と注意力が落ちてしまっ
すいみん
よ。睡眠はしっかりと。

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。
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。
- （体育などには、活動をする場所へ持っていきます。
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ましょう。

●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9日(月)

実施日 9月10日(火)～



●治療は終わりましたか?

夏休み期間に、むし歯や目など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。