

# ほけんだより

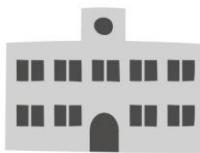
令和6年9月 No.4 太白台小学校保健室

9月 ほけんもくひょう けがをしないように気をつけよう

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。元気にはがんばりましょう。



生活リズムを  
学校モードに  
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）



9月9日は  
救急の日

「け」  
をしやすいのは  
こんなとき！？



周囲の状況を落ち着いて  
見られるように、余裕を  
持つて行動しよう。



危ないかもしれない  
と考えて、いつも以上に  
安全確認をしよう。



前日の疲れが残っている  
と注意力が落ちてしまう  
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。

## ★こまめに水分補きゅうをしよう

- 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。
- いつでも水分補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。