

ほけんだより

令和7年9月 No.5 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、元気にがんばりましょう。



9月の保健行事

○身体測定（全学年）

：9月2日（火）～4日（木）

○色覚検査（1・4年生希望者）

：9～10月

※1日に希望調査を配付します。

提出日 8日（月）

抜け出せ！夏休みモード



運動前にチェック！

ケガを防ごう！

爪は切ってありますか？

爪が長いと自分や人をひっかいってケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性があります。



寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



急に体を動かすとケガをしやすくなります。

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。

★こまめに水分補給をしよう

- 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。
- いつでも水分補給ができるように、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

- みそ汁などで、塩分もど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8日 (月)

実施日 9月9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。