
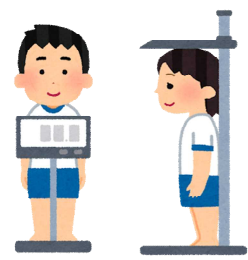


ほけんだより9月

令和6年9月2日
辰口中央小学校 保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みをけがや病気をせず、元気に過ごせたいでしょうか？2学期は運動会や遠足など学校行事がたくさんあります。元気に過ごすためにも学校のある日の生活リズムを取り戻していきましょう。

9月の保健行事

日にち	学年	内容・準備
9月3日(火)	1・2年	<p>発育測定</p> <p>身長、体重を測ります。</p> 
9月4日(火)	5・6年	<p>女子は青パンが必要です。</p> 
9月5日(木)	3・4年	<p>髪を結ぶ人は、耳より下の位置で結びましょう。</p>

みなさんの身長・体重はどのように変化しているのでしょうか？それぞれのペースで少しずつ成長しています。発育測定がおわったら、計測の結果について、おうちの人とぜひ話をしてみましょう。

体重が変わらなかった、減ってしまったという人は夏バテの可能性もあります。まだまだ暑い日が続くので、好き嫌いせずしっかり食べてパワーをつけましょう。

運動会の練習が始まる前に...



水分をたっぷり
もってこよう



あせふきタオルを
もってこよう



つめは短く切ろう

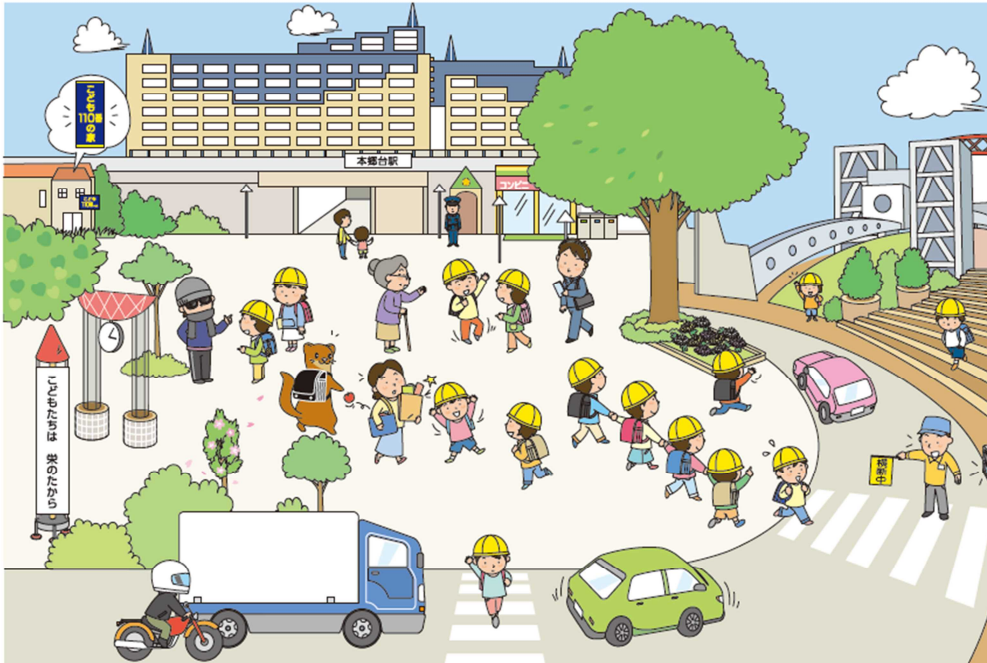


くつのサイズを
確認しよう



がつ にち きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日

② けがが起こりそうなのはどこかな？ いくつか見つけれられるかな？

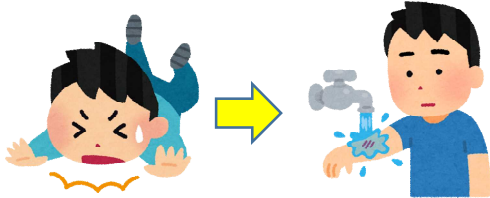


ひだり え つうがくろ
左の絵は通学路のよ
うです。どんなけがが
起こりそうですか？どん
なところに危険があるか
を知って、けがを防いで
いきましょう。
ほけんしつ まえ
保健室の前に、ほかの
場面でのけがや、この答
えを掲示しています。ぜ
ひ確認してみてください
ね。

出展：横浜市栄区 HP

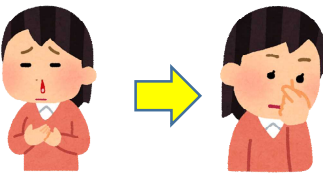
けがをしたときどうしたらいいのかな？

ころんですり傷ができた

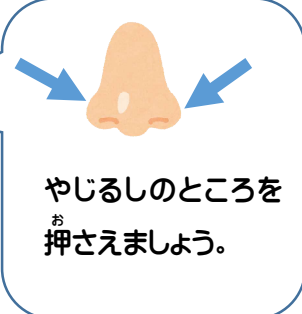


みず あら つち すな お
水で洗って、土や砂をきれいに落
とします。残っているとからだの中
にばい菌が入ってしまいます。

はなちで
鼻血が出た



はな
鼻のふくらんだところを押さえて少し
下を向き、10分～15分そのままに
して血が止まったか確認します。



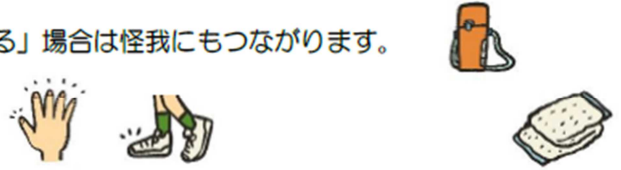
やじるしのところを
お
押さえます。

おうちの方へ

<熱中症対策について>

暑い日がまだまだ続く中で、運動会の練習も始まります。熱中症予防に水分補給がかかせませんので、2 学期もお子さんに水筒を持たせるようにしてください。汗をかいたときのために汗ふきタオルも一緒に持たせていただくとありがたいです。

また、「つめが長い」「靴のサイズが小さい・大きすぎる」場合は怪我にもつながります。つめの長さ・靴のサイズの確認も重ねてお願いします。



<受診のおすすめについて>

1 学期の健康診断の後、受診して結果をまだ未提出の場合は学校へ提出してください。まだ受診していない場合は、早めの受診をお願いします。