

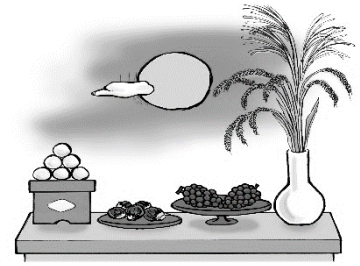
すくすく

令和5年8月29日

第5号



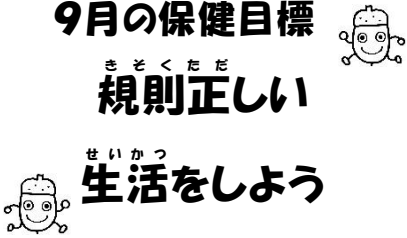
2学期がスタートしました。生活リズムを整えて、毎日
 元気にすごすことができているでしょうか？まだまだ
 暑い日が続きます。熱中症に気をつけていきましょう。
 いろいろなことにチャレンジする2学期にしましょう！



9月の保健目標

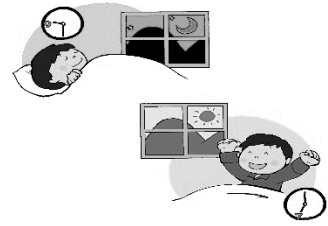
規則正しい

生活をしよう



9月の予定

7日(木)	フッ化物洗口
14日(木)	フッ化物洗口
21日(木)	フッ化物洗口
28日(木)	フッ化物洗口



身体測定で自分の成長を知ろう！

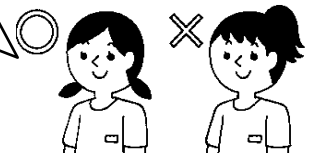
身体測定の予定

9月4日(月)	1年
5日(火)	6年
6日(水)	3年・開発
7日(木)	4年
11日(月)	2年
12日(火)	5年

身体測定では、こんな勉強をします

1・2・3年生・開発…はみがき
 4・5・6年生…生活習慣 SNSの使い方
 プラベートゾーンについて全学年で勉強をします。

検査の日は頭の
 てっぺんがふくらんでいない
 ヘアスタイルにしてね。



自分でできるけがのてあて

9月9日は、救急の日です。

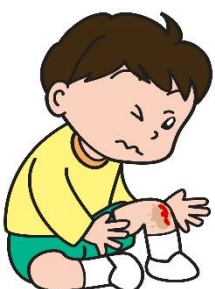
けがをしないよう、気をつけてすごしましょう。
 救急車を呼ぶときは、
 「119」に電話をかけましょう。



連尺小で多いけがの種類(1学期)

- ①すり傷 127件
- ②打ぼく 101件
- ③つき指 24件

運動場でのけがが
 1番多いです。



すり傷のてあてのしかたを覚えよう！

- 水道に行き、擦りむいたところをていねいにあらいましょう。
傷口に砂や石が残っていると、きれいになおらないことがあります。
 - 清潔なガーゼ等で、傷口を保護しましょう。
乾かすことも大切です。傷の様子をみながら外しましょう。
- ☆傷が大きかったり、深かったりしたときは、病院でみてもらいましょう。





生活リズムをととのえよう



夏休みは、元気にすごせたいでしょうか？9月は、夏のつかれがやすい時期です。生活リズムを整えて、みんなで元気にすごしましょう。

早ね・早起き・朝ごはん

夏休みモードから切りかえることはできていますか？

早ね・早起きをして、ぐっすりとおねむることは、生活リズムの基本になります。

特に、2学期のはじめはつかれやすいです。早めにふとんにはいりましょう！

そして、朝ごはんもわすれず食べて、登校しましょう！

運動

体を動かすと、血液の流れがよくなります。

内臓の動きがよくなることで、うちが出やすくなります。

また、つかれにくい体をつくることにつながります。暑い時間は、外で運動することはおすすめできませんが、夕方すずしくなって、暗くなる前に、少しでも体を動かしましょう。



体のせいけつ

外からもどるとき、食事の前、そうじの後など、手をあらっていますか？

体をせいけつ（きれいにたもつ）にすることは、病気をふせぐために大切です。

ごはんを食べた後は、歯みがきも忘れずにしましょう。

そして、1日の終わりに、お風呂に入り、体をきれいにあらいましょう。あせをかいたままにしておくと、かゆくなることもあります。

電子メディア機器の使い方

テレビやスマートフォン、タブレット、携帯型ゲーム機などの電子メディア機器を使っている時間が長すぎたはいませんか？おうちの方と相談して、使い方を決めましょう。ねる前に、画面を見ると、ブルーライトのしげきで、ぐっすりおねむれなくなることもあります。

〇おうちの方へ〇

〇夏休みすくすくカードについて

夏休みの宿題として配付しました、「夏休みすくすくカード」のご協力、ありがとうございました。今後も、定期的に保健の内容で、「すくすくカード」に取り組んでいきたいと考えています。お忙しい中、恐縮ですが、ご協力よろしくお祈いします。

〇定期健康診断受診のすすめについて

年度初めの健康診断受診後、結果を受けて、「受診のすすめ」をお渡ししました。まだ、受診されていない場合は、お早めにご受診ください。

まだまだ、暑い日が続きます。2学期も、熱中症予防、感染症予防に努めてまいります。

