

ほけんだより ~9月号~

夏休みの間、御家庭でのお子様の様子はいかがでしたでしょうか？
夏の暑さも落ち着いてくる時季ではありますが、夏の暑さによる体の疲れやだるさが出てきやすい時季でもあります。日々の生活習慣を今一度御家庭でも見直していただき、元気に2学期がスタートできるよう御協力お願いいたします。



9月の保健目標

きそく正しい生活をしよう

新学期が始まり発育測定を実施しています。発育測定では、測定の前に今月の保健目標である「きそく正しい生活をしよう」に合わせて、朝ごはんや睡眠・運動についての保健指導を行う予定です。

どうして運動するの？



からだ ちょうし ととの
体の調子が整う



からだ せいちょう たす
体の成長を助ける

運動をすることで成長ホルモンが血液の流れに乗って体中に運ばれ、その人の体の個性に合わせて成長させてくれます。成長ホルモンは運動した後3時間くらいの間と、夜眠っているときに出るので、昼間体を動かして夜ぐっすり眠ることで体はぐんぐん成長します。

運動したあとは、少し疲れるかもしれませんが、血液の流れがよくなるので、体の動きが軽くなります。体もリフレッシュさせることができます。

きそく正しい生活を していますか？


きそく正しい生活を続けることで、体と心を健康に保つことができます。ですが、運動や食事・睡眠のどれか一つだけを頑張っても健康な体にはなりません。運動や食事・睡眠をバランスよく行い、健康な体と心を作りましょう。




がつ か
9月9日は
きゅうきゅう
救急の日!

ただ おう きゅうしよ ち
正しい応急処置!!

つきゆび・ねんざ・だぼくの場合

- ① 水や氷で冷やす。
 - ② 安静にする。
 - ③ 高くあげる。
 - ④ 動かさない
- 
- ※ひっぱたり、治そうとすると、もっと悪くなってしまう。

やけどの場合

- ① すぐに流水で30分以上冷やす
 - ② ひぶくれはつぶさない
 - ③ ひぶくれをつぶさないようにガーゼでやさしくおおって、自然に治るのをまつ。ひどい時は病院へ。
- 

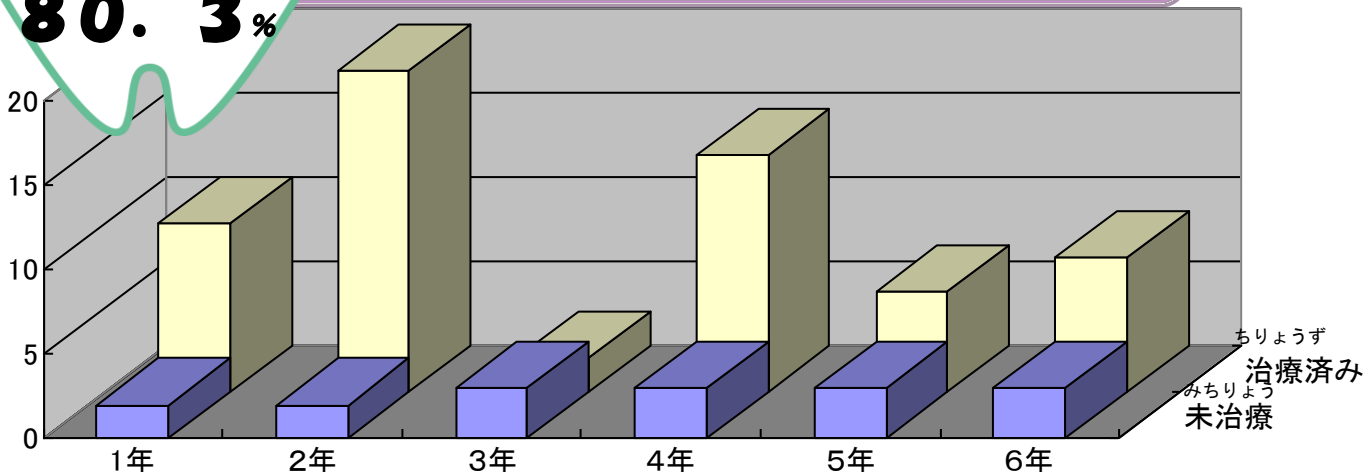
すり傷の場合



○きず口を水できれいに洗う
 ※洗ってきたと言っても、砂や泥がついている人がたくさんいます。自分の手でこすって砂や泥が綺麗に落ちるように洗いましょう。水をつけるのとは違います。かさぶたははがさないようにしましょう。

ほちりょういつ
むし歯治療率
80.3%

しかちりょうじょうきょう
*** 歯科治療状況 * 9月1日現在**



ほごしゃ かた
保護者の方へ

各学年2～3名の未治療児童がいます。早目の受診をお願いします。

- ① 夏休み中に歯の治療を終えた人は「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」(ピンクの紙)を担任へ御提出ください。
- ② 夏休み中に大きなけがをしたり、病気で入院をしたりして、配慮が必要になるお子さんは、必ず担任を通して学校へ御連絡ください。
- ③ 緊急連絡票に書いてある携帯電話や勤め先が変わった場合は、必ず担任へお知らせください。