

ほけんだより

～新学期号～

みなさん、夏休みは大きな病気やけがをすることなく、楽しく過ごせましたか？暑さも少しずつやわらぎ、過ごしやすくなってきましたが、夏のつかれが出やすい時期でもあります。体調に気を付けて、きちんとした生活リズムで過ごしましょう！



9月の保健目標

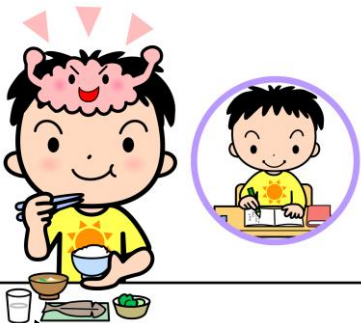
ただ せいかつ
きそく正しい生活をしよう

2学期が始まってすぐに、発育測定を行います。長い夏休みの間に子どもたちは、ぐんぐん成長し一回り大きく、たくましくなっていることと思います。

計測を始める前に、今月の保健目標でもある「規則正しい生活をしよう」と関連して、朝ごはんパワーについて指導する予定です。

朝ごはんを食べてげんきスイッチ・オン！！

朝ごはんを食べてげんきスイッチ・オン！！朝ごはんを食べると3つのスイッチが入り、お休みしていたからだげんきに活動できるようになります。

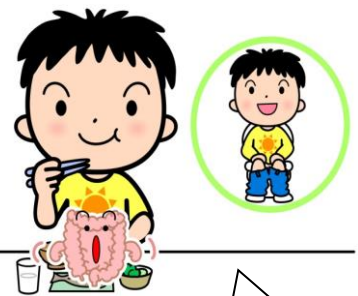


あたますっきり
スイッチ・オン！！

脳に栄養がいき、集中力・やる気がアップします。

からだぽかぽか
スイッチ・オン！！

下がっていた体温があがり、げんきからだを動かさせます。



おなかすっきり
スイッチ・オン！！

胃や腸が動いてうんちがでやすくなります。

9月9日は
きゅうきゅう
救急の日!

きゅうきゅうしよ ち

救急処置クイズ!!



☆ただしいとおもうほうをえらんでね!!

このきかいにただしいしょちのほうほうをかくにんしておきましょう!!

第1問 出血を少なくするには?

①傷口を心臓よりも低くする ②傷口を心臓よりも高くする

第2問 はなじがでたときは?

①上をむいて、首の後ろをたたく ②うつむいて、鼻を強くつまむ

第3問 つきゆびをしたときは?

①ゆびをひっぱる ②氷でひやす

こたえ 第1問: ② 第2問: ② 第3問: ②

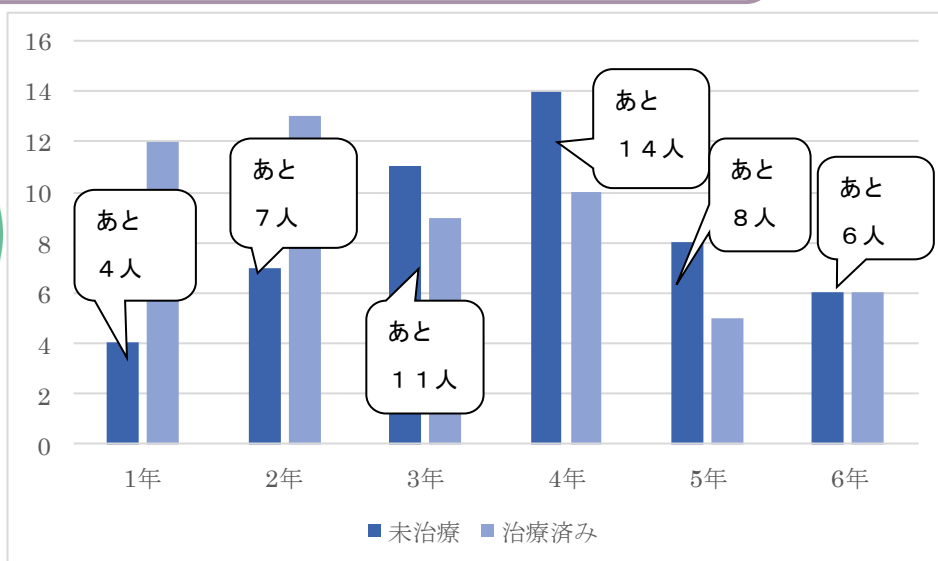


し か ち り ょ う じ ょ う き ょ う

* 歯科治療状況 * 9月1日現在

むし歯治療率

71.4%



保護者の方へ

2学期が始まりました。夏休み明け、生活のリズムは大丈夫かなと心配しましたが、体調を大きく崩す子どももなく、みな元気に学習に取り組んでいます。

- 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。