

ほけんだより 9月

令和6年9月2日

差間小学校 保健室



みなさんは夏休みを楽しく過ごせましたか？生活習慣が乱れてしまった人は、早ね・早起きをして学校の生活リズムにもどれるようにしましょう。まだまだ暑さが残るこの季節、熱中症にも注意しましょう。

9月の保健行事

日(曜日)	行事	学年	日(曜日)	行事	学年
4日(水)	発育測定	6年	10日(火)	発育測定	2年
5日(木)	発育測定	5年	11日(水)	発育測定	1年
6日(金)	発育測定	なかよし、4年	26日(木)	おおぬきかいひんがくえんまえ 大貫海浜学園前 内科検診 13:30~	5年
9日(月)	発育測定	3年			

☆体操着を持ってきましょう。☆つめを切りましょう。

☆かみの毛を頭の上で結ばないようにしましょう。

★**おおぬきかいひんがくえんまえ 内科検診**の際は、**男女共にタンクトップやキャミソールを必ず着用してください。**

9月の保健目標 ケガに気をつけて生活をしよう

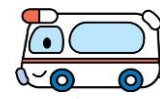


今日から2学期が始まります。夏休みは規則正しい生活ができたでしょうか？毎日を元気にケガをしないで過ごすことができるように、自分の生活を振り返りましょう。

朝 よゆうをもって起きましょ
う！朝ごはんは必ず食べ
ましょう！

昼 しっかり勉強をし、
元気に遊びましょう！

夜 テレビやゲームは時間を
決めて行いましょう。夜
ふかしはしないようにし
ましょう。



覚えておこう！自分でできる

応急手当

血が出ているとき

ころんで、ひざを
すりむいた



- 水道水でよく洗う。
- せいけつなガーゼやハンカチで押さえて止血する。
- ばんそうこうで傷口を守る。

鼻血がでたとき

- 下を向いて鼻をつまむ。
- 血は飲み込まずに吐き出す。
*上を向かないこと。



急に鼻血！

歯が折れた、抜けたとき

- 欠けた歯、抜けた歯を探す。
→専用保存液(保健室にあります。)や牛乳にひたす。
*歯の根の部分は持たない。
- うがい、止血をする。
- すぐに歯医者へ。

9月9日は救急の日です！

なんの時間？

- 休けい時間
- 授業中
- 特別活動の時間

場所は？

- 運動場・校庭
- 体育館・屋内運動場
- 教室

どこを？

- 手・手の指
- 足の関節
- 目・頭

なにを
していて？

- とび箱
- バスケットボール
- マット運動

「あの時こうしていれば…」
と後悔しないように、
ケガにはじゅうぶん注意しよう。

保護者の方へ

☆夏休み中の受診状況について

健康診断の結果から、夏休み中に医療機関を受診され、治療や検査がお済みの場合は、その結果をご提出ください。また、まだ医療機関を受診されていない場合には、早めの受診をお願いいたします。

☆健康カードの返却について

9月13日(金)に健康カードを返却します。9月の身長・体重をご確認の上、12月の体重欄下保護者欄に押印し、**9月17日(火)に担任へ提出**してください。

☆感染症予防についてのお願い

ご家庭での朝の健康観察

登校前には家庭での健康観察をお願いします。朝から体調不良で来室する児童もおりますので、お子さんの様子を見ていただけると幸いです。