

ほけんだより9が

古河第四小学校保健室 No.5 H30. 9. 3

9月には宿泊学習や修学旅行、遠足などの行事が予定されています。生活リズムを「夏休みモード」から「学校モード」に早めにきりかえて、2学期も元気にがんばりましょう。

9月の保健行事

- 4日(火) 身体測定 6年生
- 5日(水) 身体測定 1・2年生
- 6日(木) 身体測定 3・4年生
- 13日(木) 身体測定 5年生

9月の保健目標

生活リズムをととのえよう



生活リズムを見直しましょう

夏休みが終わり、学校での生活が始まります。生活習慣が乱れてしまった人は、少しずつ直していきましょう。

早起き・早寝をする



朝ごはんを食べる



外遊びをする

まだまだ暑いので、帽子、こまめな水分補給・休憩を忘れずに！



9月9日は救急の日です。けがを減らすためには、一人一人が気を付けることが大切です。また、ろう下や階段は走らないなど基本的なルールを守るようにしましょう。

ここにも!! **学校内にひそむ けが・事故のキケン**

学校ではいろいろな場所でけがが起こります。これを少しでもへらしていくためには、まず、どこで起こりやすいのかを知っておくことが大事。たとえば、体育館やグラウンドは体育や運動、遊びで体を動かすところなので、やはりけがが多くなりますね。また、ほかには、こんなところあげられます。

△ ろうかの曲がりかど

△ かいだん

△ 出入り口 (とびら)

こうした場所でのけがは、一人ひとりが「向こうからだれか来るかも」「走ってこるんだら…」と、少し気をつければ、へらすことができるはずですよ！



1年生から3年生の保護者の皆様には、夏休み中、はみがきカレンダーを活用して、お子さんの口や歯の健康づくりに励んでいただきありがとうございます。今後も、お子さんだけでなく、ご家族皆様で口や歯の健康づくりに取り組んでいただきますようお願いいたします。

まだまだ暑い日が続くことが予想されます。引き続き、熱中症予防に努めていただきますようお願いいたします。

