

ほけんだより 9月

令和5年9月1日
吉舎小学校保健室
No.7

夏休みが終わり、2学期がスタートしましたね。今年の夏休みは学校のプール開放があり、午後の時間にはプールで楽しそうに遊ぶ声が聞こえました。暑い日が続いたので、プールはとても気持ちよかったです。2学期も元気に楽しく過ごせるよう、まずは生活リズムを夏休みモードから学校モードへ切り替え、早ね早起き朝ごはんを心がけましょう。いろいろな行事のある2学期、元気に過ごし充実したものにしていきたいと思います。

生活リズムを
学校モードに
戻そう!



まだまだ熱中症に注意

①水分をこまめに取ろう。

休けい時間や、運動中はこまめに水分を取りましょう。水分補給のポイントは、「のどがかわく前に飲むこと」です。水とうも忘れずに持ってきましょう。

②外に出るときは、ぼうしをかぶろう。

③服そうに気をつけよう。

汗をよく吸い、かわきやすい素材のものがおすすめです。

④生活リズムを整えよう。

睡眠時間を十分にとる、朝食を必ず食べてくるなど、意識して生活しましょう。

⑤少しでもしんどくなったら、早めに周りの人に伝えよう。



9月9日は『救急の日』です。思いもよらないところでケガをしてしまうことはありますが、ケガの手当てがうまくできていると、その後のケガの治りが早いです。

学校でのケガは、打撲やくすり傷が多いです。起こりやすいケガの手当てを覚えておきましょう。

打撲・ねんざ



できるようにしよう
おうきゅうてあて
応急手当

すり傷



切り傷



やけど



ペットボトルキャップを集めています

ほけんせいけついいんかい
保健生活委員会

保健生活委員会で「ペットボトルキャップ集めの取組」を行っています。

ペットボトルキャップを集めて送ることで、世界の子どもたちにワクチンを届ける取組につながります。家庭でいらなくなったキャップを持ってきて回収箱に入れてください。

ペットボトルキャップ回収箱

設置場所…玄関 回収日…9月8日まで

きょうりやく おねが
ご協力をよろしくお願い致します

9月の保健行事

9月4日(月) 歯みがき指導 2・3年生

金子歯科の金子昌平歯科医師に来ていただきます。

9月5日(火)～6日(水) 身体測定 全学年

