

9月 ほけんだより

令和4年8月30日
思誠小学校 保健室

長い夏休みが終わりましたね。みなさんはどのように過ごしましたか？体調をくずすことなく、元気に過ごせたでしょうか？

いよいよ2学期が始まります。まだまだ暑い日が続きますが、夏休みの生活から学校生活へのリズムに切りかえて、元気に過ごしましょう。そして、コロナウイルス感染症もまだおさまりそうにありません。引き続き手洗い・うがい・マスクをして、感染症予防をしていきましょう。

今月の保健行事：9月1日（木） 身体計測・視力検査

まだ暑いです！



熱中症に注意！

熱中症予防のためには、十分な水分補給が必要です！
学校にいる間にお茶がなくなることがないように、大きめの水筒を持ってきましょう。
また、汗をかいたとき用に汗ふきタオルを持ってきましょう。手洗いで使うハンカチとは別にあると清潔に保てます。

いきいきチャレンジカードを実施します

8月30日（火）～9月5日（月）の期間に、いきいきチャレンジカードを実施します。

夏休み期間中、生活リズムが乱れていた人が多いのではないかと思います。2学期も元気に楽しく学校生活を送ることができるように、自分の生活を見直しましょう。

「早寝」「早起き」「朝ごはん」「はみがき」「あいさつ」「読書」の6項目に取り組み、できたら○をつけます。

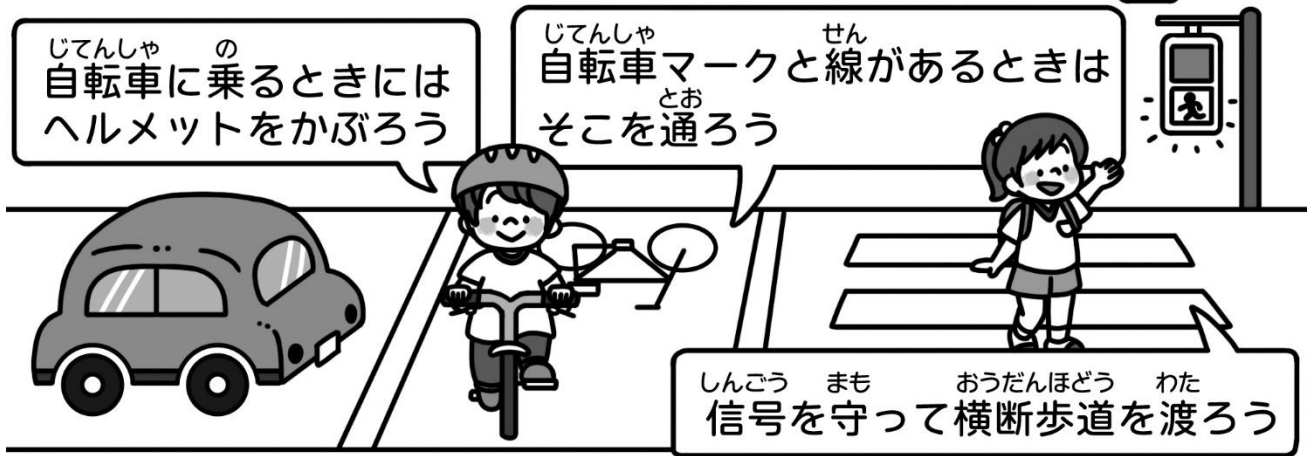
早寝については、できた◎、少し過ぎた○、できなかったら時間を記入します。

読書については、本を読んだ時間を記入します。（2～6年生）



提出日は9月6日（火）です。

かなら まも こうつう 必ず守ろう！ 交通ルール



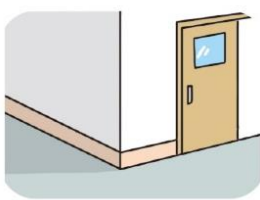
ここに… 学校内にひそむ けが・事故のキケン

保健室を利用した人の「けがのきろく」を見ると、学校ではいろいろな場所でけがが起きていることがわかります。けがを減らすためには、どこで起きているのか知ることが大事です。

運動や遊びで体を動かすため、体育館や運動場が1番多くなっていますが、その他にも下の3つの場所でもけがが増えているので、気をつけてください。

ろうかを走ったり、かいだんをとんで下りたりしていませんか？また、教室の出入り口近くでおにごっこをしていませんか？

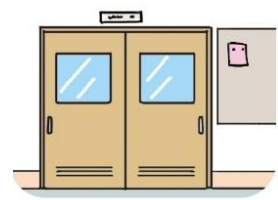
一人ひとりが気をつけて行動すれば、けがは防げます。安全に過ごせるようにしましょう。



ろうかの 曲がりかど



かいだん・ おどりば



でいぐち 出入り口 (とびら)

★保護者の皆様へ★

7月の個別懇談で、歯科健診と視力検査の治療指示書を再度配付しました。夏休み中に受診されていたら、提出をお願いします。まだ受診されていない場合は、早めの受診をお勧めします。