

おうちの人といっしょによみましょう

ほけんだより 9月

【学校教育目標】
心身ともに健康で
豊かな心情にみちた
実践力のある人間の育成

平成29年9月 粕壁小学校

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。みなさん夏休みは楽しく過ごされましたか？ みなさんそれぞれに、たくさんの思い出ができたことでしょう。

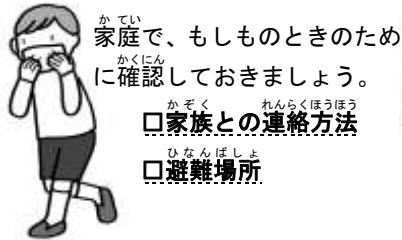
夏の疲れが出やすい時期でもあるので、体調管理には十分注意して元気に過ごせるようにしましょう。

9月の保健目標

けがをしないように気をつけよう



9月1日
防災の日



家庭で、もしものときのために確認しておきましょう。
□家族との連絡方法
□避難場所



非常持ち出し袋の確認をしておきましょう！

- ★すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。
- ★中身は定期的に交換するようにしましょう。
(消費期限・使用期限に注意！)

【袋の中身の例】

- 家族や、かかりつけの病院、救急病院などの連絡先
- 服薬中の人は、予備薬と薬の説明文書
- その他・・・
非常食・水・携帯ラジオ・懐中電灯・タオル
ティッシュ・レインコート・防寒具・救急医薬品 など



ただあて
正しい手当は
どっち??

きゅうきゅうしよち 救急処置チェック

- | | | |
|---|-----------|------------------------------|
| あ | ころんで血が出た！ | A すぐに絆創膏をはる
B 水で流してきれいにする |
| い | 急に鼻血が出た！ | A 鼻をつまんで上を向く
B 鼻をつまんで下を向く |
| う | うでを机にぶつけた | A 水で冷やす
B あたためる |
| え | 足をねんざした | A 冷やす
B 動かす |

こたえ
あ-B (どろなどをしっかりと落とします) い-B (上を向いたり首をたいたりしません)
う-A (すぐに冷やして安静にします) え-A (患部を心臓より高い位置にします)

こんなときはお知らせください

お子さんの体調について

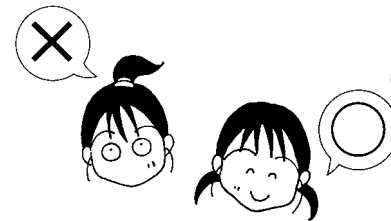
- ★夏休み中の大きなケガや病気
- ★新たにアレルギー症状が出たとき
- その他調子の悪いところや、気になることがありましたらお知らせください。

変更点

- ★緊急連絡先
 - ★保険証
 - ★かかりつけの医療機関
- 緊急時に必要な情報ですので、変更がありましたら必ずご連絡ください。

9月の保健行事

- 9月4日(月) 発育測定 4年・5年・6年
- 6日(水) " 1年・2年・3年・6、7組



髪を結ぶときは、頭の上や後ろにならないようにしてください。



体操着を忘れずに持ってきてください。

夏休みが終わり、学校が始まりました！生活リズムを取り戻しましょう！

夏やすみあけの生活リズムをチェックしてみよう

- 朝、すっきり目が覚める
- 朝、時間にゆとりをもって準備している
- 夜、ぐっすり眠れる

夏やすみあけの生活リズムチャレンジ

- 朝は10分早く起きる
- 翌日の準備は寝る前に
- 朝、必ずトイレタイムを

夜の過ごし方ここに注目



お風呂は就寝の2～3時間前に、38度くらいのぬるめのお湯に25～30分つかると、寝つきがよくなる効果があります。



寝る1時間前には、テレビやゲームをやめる。