

# ほけんだより



9月号

西の原小学校 保健室

## 2学期のスタートです

ほけんもくひょう  
9月の保健目標よほう  
ケガを予防しよう！

なつやす げん き す きょう がつき なつやす  
夏休みは元気に過ごせましたか？今日から2学期のスタートです。まだ夏休み  
きぶん め ひと はやね はやお あさ きそくだ  
気分から抜けだせないという人は、まずは「早寝・早起き・朝ごはん」の 規則正  
せいかつ ころが からだ がっこう もど  
しい生活を心掛け、体を学校のリズムに戻していきましょう。

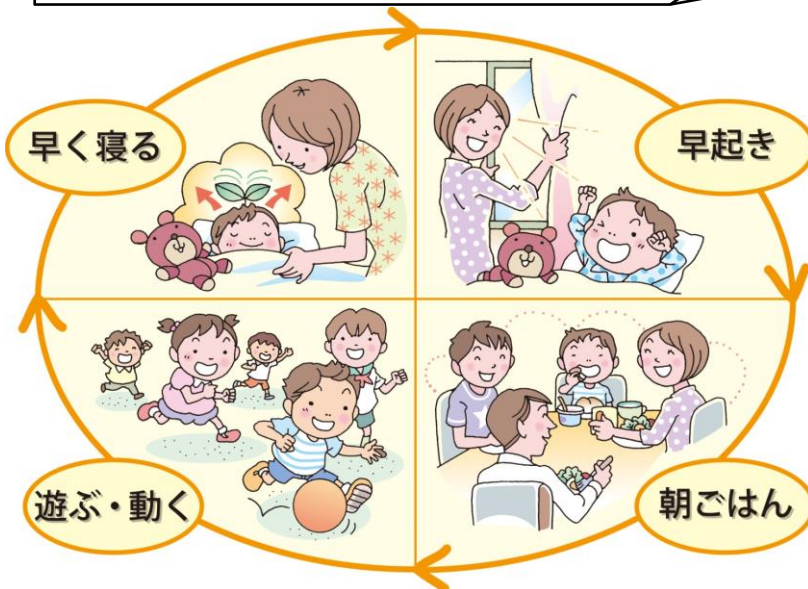
まだまだ厳しい暑さが続いています。水分補給や汗の始末など熱中症  
きび あつ つづ すいぶんほきゅう あせ しまつ ねっちゅうしょう  
対策もしっかり行い、体調を崩さないようにして、2学期も元気に過ごしましょう。



## せいかつ がっこう 生活のリズムを「学校モード」に「リセット」！

はやね はやお あさ  
**早寝・早起き・朝ごはん！**

あさ こうか  
朝ごはん効果



にち かつどうりょく  
**1日の活動力！**

エネルギーが作りだされて  
げんき かつどう  
元気に活動できます。

せいかつ ととの  
**生活のリズムを整える！**  
きそくだ せいかつ おく  
規則正しい生活が送れます。

からだ のう めざ  
**体や脳を自覚めさせる！**

のう 脳にエネルギーが届き、あたま  
め 頭がすっきり目  
ざ 覚めて勉強や運動に集中  
べんきょう うんどう しゅうちゅう  
できます。

ねっちゅうしょう  
**熱中症** に気を付けよう！！まだまだ注意が必要です！

すいぶんほきゅう  
**ぼうし・水分補給** を忘れずに！

まいにち すいとう わす も あつ  
毎日、水筒を忘れずに持てきましょう。(暑いときはスポーツドリンク可)

のどが渴いてからではなく、こまめに飲んで、特に運動前後には必ず水分補給  
あせ  
をしましょう。そして、汗をかいたときは、タオルでふいて、そのままにしないようにしましょうね！

※登校後、早くに水筒を飲み干してしまい、中身が足りなくなってしまう児童が時折見受けられます。水筒の中身については、お子様とご相談の上、十分な量を持たせていただくようお願いします。



がつ にち きゅうきゅう ひ  
9月9日は救急の日



をしやすいののは  
こんなとき!?

あわ 慌てているとき



しゅうい じょうきょう お つ  
周囲の状況を落ち着いて  
みられるように、余裕を  
も ちよう どう  
持って行動しよう。

ゆ だん 油断しているとき



あぶ かんが  
「危ないかもしれない」  
と想着、いつも以上に  
あんぜん かくにん  
安全確認をしよう。

つか 疲れているとき



ぜんじつ つか のこ  
前日の疲れが残っている  
ちゆういりよく お  
と注意力が落ちてしま  
すいみん  
よ。睡眠はしっかりと。

## ほけんぎようじ ～9月の保健行事～



### が っ き しんたいけいそく ○2学期の身体計測

お お しんちよう たいじゆう そくてい  
どのくらい大きくなっているかな? (身長・体重を測定します。)

| 日にち    | 2校時  |     | 3校時 |     | 4校時 |     |
|--------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 9/2(火) | 6-1  | 6-3 | 6-2 | 4-1 | 4-2 | 4-3 |
| 9/3(水) | 1-1  | 1-2 | 1-3 | 2-1 | 2-2 | 2-3 |
| 9/4(木) | コスモス |     | 5-1 | 5-2 |     |     |
| 9/5(金) | 避難訓練 |     | 3-1 | 3-2 | 3-3 | 3-4 |
| 9/8(月) |      |     |     |     | 5-3 | 5-4 |

じゅぎよう よてい へんこう  
※授業の予定により変更になることがあります。連絡帳などでご確認ください。

けんこう きろく  
◎「健康の記録」を9/17(水)配付予定です。確認後、表紙の2学期欄  
にサインか押印の上、24(水)までに担任へご提出ください。

がつい こう ていしゆつ そうだん ちりようすみしよう がっきしんたいけいそく かくにん と こ よてい  
(9月以降に提出された相談・治療済証は3学期身体計測までに確認・綴じ込み予定です)

- たいそうふく はんそではん わす  
◎体操服(半袖半ズボン)を忘  
れずに持ってきてましょう。  
くつした じ ぜん きようしつ  
◎靴下は事前に教室でぬいで  
きましょう。  
そくていまえ  
◎測定前にトイレをすませてお  
きましょう。  
かみ け むす め  
◎髪の毛を結ぶときは、結び目  
が頭の上やうしろにこないよ  
うに、横側に結びましょう。  
しんちよう ただ  
(身長が正しくはかれなくなっ  
てしまうため)

ねんせい  
○9月11日(木)5年生  
ねんせい  
17日(水)3年生  
ねんせい  
18日(木)1年生

し か えいせいし し か ほけんしどう  
歯科衛生士による歯科保健指導



※ 詳細をのせた手紙もスクリレで配信しています。持ち物等がありますので、よくご確認ください。1年生は家庭教育学級もかねていて、お子さまの染め出し等に参加していただく予定です。3・5年生についても保護者の参観が可能です。歯科衛生士の先生のお話を伺える貴重な機会ですので、お時間がありましたらぜひご来校ください。