

ほけんだより

8・9月

さいたま市立海老沼小学校保健室 令和6年8月28日 発行

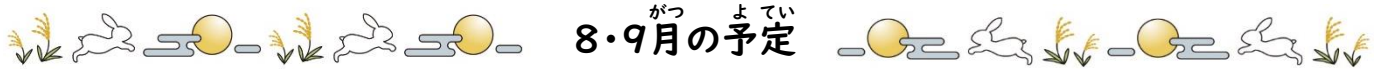
2学期がスタートしました。夏休み中に生活リズムがくずれてしまって、朝早く起きるのがつらい・・・という人もいるかもしれません。少しずつ、生活リズムを整えていきましょう。

ポイントは、「早ね、早起き、朝ごはん」です♪

2学期もえびっ子みなさんが元気に過ごせるように、保健室からお手伝いしていきたいと思っております。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

けがを
しないようにしましょう



8・9月の予定

保健行事	日にち	学年	注意すること
はついくそくてい 発育測定	8月29日(木)	6年生	・体操着を持ってくること ・かみの毛は頭の上で結ばないこと
	8月30日(金)	5年生	
	9月2日(月)	4年生	
	9月3日(火)	3年生	
	9月4日(水)	2年生	
	9月5日(木)	なかよし・1年生	
しかけんしん 歯科健診	9月19日(木)	1・4・6年生	・登校前に、必ずはみがきをすること
	9月20日(金)	なかよし・2・3・5年生	

おうちの方へ

必ずお読みいただくようお願いいたします。

- 急病やけがで保護者の方へ連絡をとることがあります。お仕事を始められた方や勤務先を変更した方など、緊急連絡先に変更があった場合は、担任まで速やかにご連絡ください。
- お子様の健康状態(アレルギーや慢性疾患のようすなど)に変化があった場合も、担任や保健室にお知らせください。
- 1学期の健康診断で疾病通知を受け取り、夏休み中に受診した人は、受診済み証の提出をお願いします。

がつこのか きゅうきゅう ひ 9月9日は、救急の日!

げんき いっぱい 遊んでいて、けがをしてしまうのはよくあることです。



いざというとき、どのように手当てをしたらよいか知っている、安心ですね。



すりきず

水道水で、すななどのよごれを洗い流そう!



はなぢ

鼻をおさえて下をむこう!



やけど

痛みがひくまで水道水でひやそう!

目にゴミ

洗面器にためた水に顔を近づけて、パチパチまばたきをしよう!



一番大切なのは、けがをしないようにすること!

体を動かす前にチェックしてみてくださいね。

爪は切ってありますか?

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか?

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性ががあります。



前日はよく寝ましたか?

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



朝食は食べましたか?

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



準備運動はしましたか?

急に体を動かすとケガをしやすくなります。