

ほけんだより

平成26年 9月 1日

練馬区立北町西小学校

校長 世古 徳浩



楽しかった夏休みも終わり、学校が始まりました。暑い日は、9月になっても続きそうです。熱中症には、引き続き注意が必要です。

また、日中と朝晩との気温差から体調を崩しやすい時期でもあります。睡眠を十分に取って、生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

ほついくそくてい 発育測定があります

9月 2日 (火)	6年生	9月 5日 (金)	3年生
9月 3日 (水)	5年生	9月 8日 (月)	2年生
9月 4日 (木)	4年生	9月 9日 (火)	1年生

★体育着で測定します。体育着を持って来てください。

ほけんもくひょう 9月の保健目標

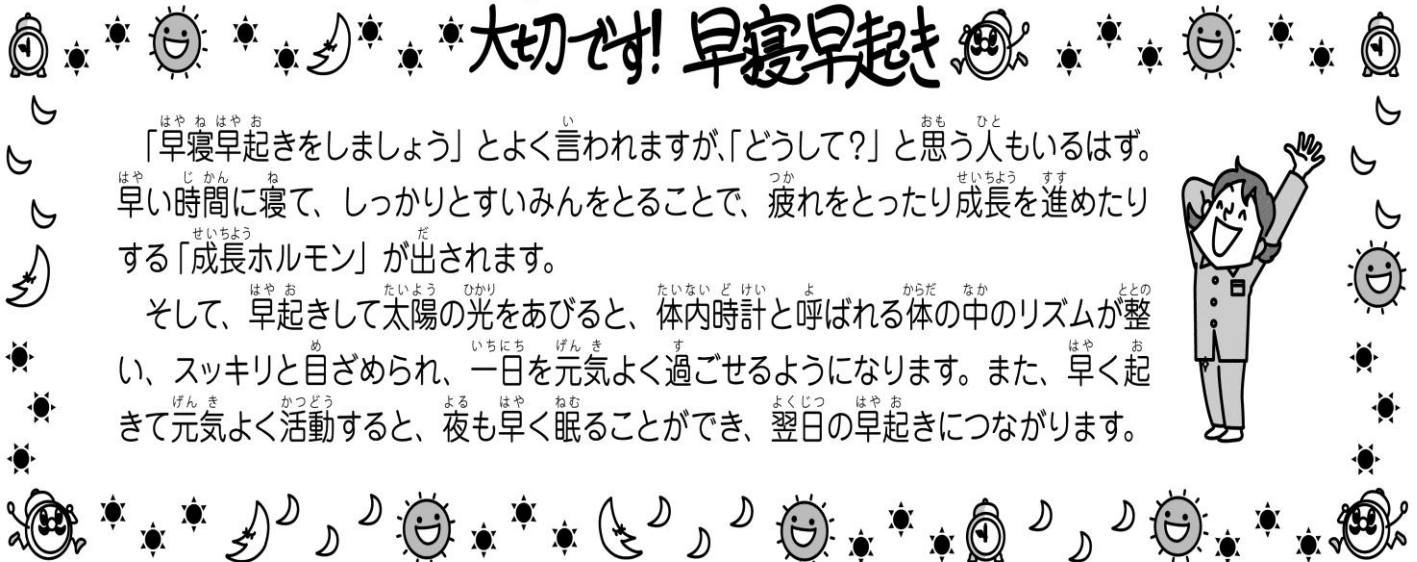
はや 早ね・はや 早おき

たいせつ 大切な はやね 早ね はやお 早起き

大切です! 早寝早起き

「早寝早起きをしましょう」とよく言われますが、「どうして?」と思う人もいます。早い時間に寝て、しっかりとすいみんをとることで、疲れをとったり成長を進めたりする「成長ホルモン」が出されます。

そして、早起きして太陽の光をあびると、体内時計と呼ばれる体の中のリズムが整い、スッキリと目ざめられ、一日を元気に過ごせるようになります。また、早く起きて元気に活動すると、夜も早く眠ることができ、翌日の早起きにつながります。





きゅうきゅう ひ
9月9日は、救急の日です。

ライス おぼく だ ぼく おうきゅう てあて
RICE 覚えておこう 打撲やねんざの応急手当

<p>あんせいにする Rest (レスト)</p>	<p>いた 痛いところをひやす Icing (アイシング)</p>	<p>いた 痛いところを軽くおさえる Compression (コンプレッション)</p>	<p>ケガしたところを心臓よりも高く Elevation (エレベーション)</p>
---------------------------------------	---	---	--



7つのまちがい
をさがそう!!
 「キズ口を洗って保健室へ」
ぐち あら ぼけんしつ

したの2枚の絵には、ちがうところが7つあるよ。みつけられるかな？
 すりキズができたときは、まずは流水でキズ口を洗ってから保健室へ
しみた まい え りゅうすい ぐち あら ぼけんしつ

