

保

健

だ

よ

り

平成25年 9月2日
練馬区立春日小学校
校長 矢島 直行

長かった夏休みも終わり、学校が始まりました！

今年の夏も暑い日が続きましたが、みなさんは元気で楽しい夏休みが過ごせたでしょうか。夏休み中に、病院に行くような大きなけがや病気をした人は、お知らせください。夏休みの健康調査に必要事項を記入し、9月6日（金）までに担任に提出してください。



保健目標



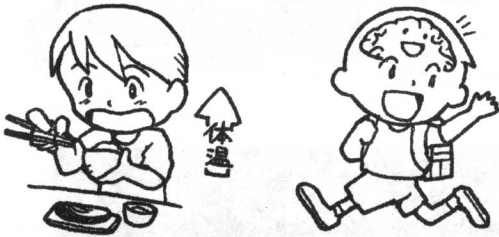
9月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。休み中に夜ふかししていた人はいませんか？朝はきちんと起きていますか？朝ごはんをきちんと食べていますか？

夏の疲れがたまっているこの時期は、特に体調をくずしやすくなっています。生活のリズムを整えて、夏の疲れを吹き飛ばしましょう！！

生活リズムをととのえて体調をよくするためには「朝食をとること」が一番大切です！

朝食を食べると...

すぐに体温が上がりはじめる
脳の温度も上がり、からだも脳も調子よく働くことができる



朝食を食べないと...

体温が上がらない
あくびが出たり眠たくなったりする



----- き り と り 線 -----

夏休みの健康調査

年 組 名 前

・けが名
(いつ・どこで)



・病院名

○を付けてください(通院中 ・ 治った)

・病名
(いつから、いつまで)



・病院名

○を付けてください(通院中 ・ 治った)

まだまだ
暑い日が
つづき
ます
...



がんばりすぎないで
休憩もとりよう!

まだまだ
がんばれる~



※じゃくちは下むきにもどしてね



うんどうちゆう
運動中はこまめに
水分をとろう!

9月1日は防災の日



もしものときのために
確認しておこう!

- 家族との連絡方法
- 避難場所
- 消火器の使い方
- 119番通報の仕方



もしもの時に備えて
防災グッズの確認を

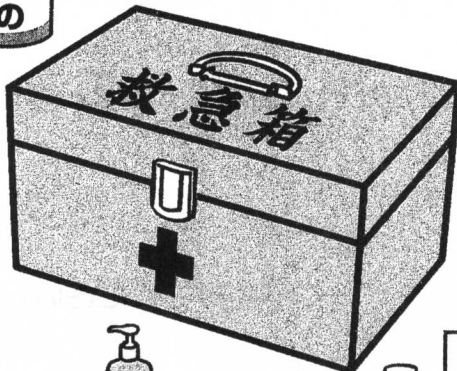
9月9日は 救急の日



<<<< おうちの「救急箱」を✓(チェック)しましょう >>>>

そろえておきたいもの

- ばんそうこう
- ガーゼ
- 包帯
- はさみ
- 体温計
- つめきり



あると便利なもの

- ピンセット
- 毛ぬき
- 綿棒
- 医療テープ
- 脱脂綿
- 三角巾

くすり

- 消毒薬
- きずぐすり
- 頭痛薬
- 解熱薬
- 胃腸薬
- 下痢どめ
- かゆみどめ (虫さされ)
- その他

くすりの使用期限は
大丈夫ですか?
新しく使うときは、
使い始めの日付を
書いておきましょう。

救急箱は小さな
お子さんの手が
届かないところに!