

# ほけんだより9月がつ

家庭数配布

令和元年9月3日

練馬区立大泉小

保健室

お元気ですか？

44日間も顔を見なかったので、どうしているかな〜と、思ってお手紙書きました。

今年の夏休みは、雨が多く、蒸し暑かったので、夏バテしませんでしたか？

最近、秋らしい風が吹くようになりましたが、2学期は、運動会や学芸会がありますね。

1日のスタートのために朝ごはんをしっかり食べ、次の日の元気のために早く寝て元気に

過ごしてくださいね。

なにか心配なことがあったら、いつでも保健室に話しにきてくださいね。

それでは、また学校でお会いしましょうね。

ほけんしつ なかの ひさえ

学校では、プール納めから運動会練習へ移行し、よりいっそうけがの防止・熱中症予防の取り組みに気をつけていきたいと思います。

「もうそれほど暑くならないから・・・」「体がすっかり暑さに慣れたから・・・」  
熱中症対策は、大丈夫！と、思っていないませんか？

学校での練習では、想像以上に子供達は、たくさん汗をかきます。朝ごはんをしっかり食べてくること。睡眠をたっぷりとり体の疲労回復に努めることが、けがや熱中症予防につながります。

運動会までもうひと息です。ぜひ、朝食に味噌汁やスープ、牛乳やジュース、麦茶など1杯加えていただき学校に送り出して頂けるといいのかなと思います。



前髪が眼にかかっている子は、ピンで留めたり、結んだり、散髪したりすると、視力低下を防ぎ、眼病予防にもなります。

運動会では、裸足になって演技をすることもありますので、足の爪も忘れずに短くしておきましょう。

# あなたの前髪は大丈夫？

前髪が目にかかる...



- 目の表面を傷つける
- ちらちらして目が見つかる
- ものもらいの原因になる

- 短く切る！
- ピンでとめる！

目の健康のためにも前髪をスッキリさせよう！

こんなところに！

## 「キケン」学校にひそむ

ろうかのまがりかど  
⇨ 出あいがしら

窓・ベランダ  
⇨ さくがあっても...

かいだん  
⇨ ふみはずす

トイレ・流し  
⇨ ぬれているとすべる

保健室に来た人から話を聞くと、これらの場所でのけが、さらに「あわてていた」「ふざけていた」といった原因によるケースがあります。事故を100%ふせぐことはむずかしいかもしれませんが、おきやすい場所を知り、落ち着いて行動すればへらすことができます。自分自身がけがをしないように、また、友だちやまわりの人にもけががおきないようにしたいですね。