

保健だより

平成25年9月号 練馬区立旭丘小学校

いよいよ学校生活が始まりました。子供たちは夏休みで大きく成長したことでしょう。9月早々に発育測定を実施しました。記録した健康カードを配布しますので4月、1年前の記録と比べて順調に成長しているかどうか成長曲線や肥満度で確認してください。ご覧になりましたら押印のうえ、速やかに担任までご提出ください。

9月9日は救急の日です。

家の救急箱の点検や応急手当の方法を確認しましょう。

洗う

すり傷ができたとき



押さえる

鼻血が出たとき



冷やす

やけどをしたとき



9月の保健行事

月 日	内容	学年
12日(木) 午前	歯科指導 (沼口歯科校医)	3・4年生

持ち物は、3年生はタオルと洗たくバサミです。4年生はタオルです。

保健室から

夏休み中、けがや病気で病院に受診した人は22人でしたが元気になってよかったです。測定時、児童全員に生活のようすをきいたところ夜10時過ぎに寝ている子が多くみられました。運動会の練習が始まりますので、10時前には寝るように声がけてください。また、朝ごはんは必ず取るように工夫してあげてください。

毎日の生活リズムに気をつけて元気に過ごしましょう。

「姿勢」についての話もしました。良い姿勢で過ごしていたのは、1年生でした。学年が大きくなるにつれて良い姿勢が崩れてしまうようです。勉強中、食事中などでも、時々良い姿勢を心がけるように意識してみてください。

良いしせいに
してねる



<健康3原則> 「睡眠・栄養・運動」に気をつけて生活できるといいですね。そして感染症予防のためにも手洗い・うがいそして歯磨きをいつも心がけましょう。