

ほけんだよ9月

練馬区立早宮小学校
校長 安岡 京
養護教諭 須田 紅音
令和5年9月4日発行
(児童数配布)

なが なつやす お おのり みな げんき こえ がっこう もと なつやす お
長かった夏休みが終わり、皆さんの元気な声が学校に戻ってきました。夏休みは終わって
も、まだまだ暑い日が続きます。2学期も病気やけがをせず、元気に過ごせるよう、まずは
1日の生活リズムを見直し、早ね早おき朝ごはんと規則正しい生活を心がけましょう。



(きゅう) (きゅう) きゅうきゅう ひ
9月9日は、救急の日です。

けがをしたときは、保健室に来る前にまず自分でできることが
あります。覚えておきましょう。

ひざをすりむいた

きずくち
+ 傷口の
よご 汚れを洗い流す

はなぢ
+ 鼻血が出た

こばな
+ 小鼻をつまんで
した 下を向く

ゆびを切った

せいけつ
+ 清潔なガーゼや
ハンカチをあて、
おさえる

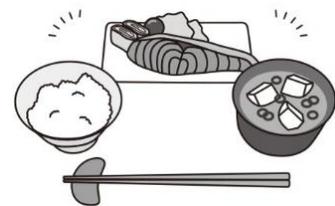
よぼう けがを予防する4つのコツ

あさ
朝ごはんを
た 食べる

からだ のう
体や脳がエネルギー不足だと、
おも うご
思うように動きません。

しっかり
ウォーミングアップ

からだ あたた
体を温め、
うご じゅんぴ
動かす準備をしましょう。



むり
無理をしない

たいちよう へんか いた かん
体調の変化や痛みを感じたら、
むり やす
無理をせず休みましょう。

うんどうご
運動後のケアも
わす
忘れずに

きんにく
ストレッチをして筋肉をほぐし、
じゅうぶん すいみん からだ やす
十分な睡眠で体を休めましょう。

あさ せいかつ とどの ～～～朝の生活リズムを整えよう～～～

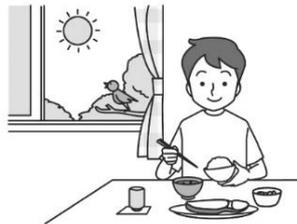
なつやす きぶん め せいかつ みだ がつき げんき す あさ せいかつ とどの たいせつ
夏休み気分が抜けず、生活リズムが乱れていませんか？2学期も元気に過ごすために、朝の生活リズムを整えることが大切です。
すいみん えいよう た からだ びょうき ちから よわ はじ きそくただ せいかつ もと
睡眠や栄養が足りないと、体が病気とたたかう力を弱めます。できることから始めて規則正しい生活に戻しましょう。



ゆとりをもって登校できる
よう、毎日決まった時間に、
おきましょう。



あさひ 朝日をあびることで、
ずれた体内時計が、
リセットされます。



ちようしょく 朝食は1日を元気に過ごす
ための、エネルギー源になりま
す。



ちようしょくご 朝食後は、うんちが出やすく
なります。出なくてもトイレに
座る習慣をつけましょう。

9月^{がつ}の行事予定^{ぎようじ よてい}

9月 13日 (水) … 1・2年生 (身長・体重)

14日 (木) … 3・4年生 (身長・体重)

15日 (金) … 5・6年生 (身長・体重)



計測の日は、体育着で行います。

忘れずに持ってきてください。

髪が長く結ぶ人は、身長が正しく測れるよう頭の上では結ばないようにしましょう。

計測が終わりましたら「健康カード」をお返しします。

保護者の方は、結果をご確認いただき、押印のうえ、学校までお戻しください。

保護者の方へ

いつも学校保健にご理解・ご協力いただきありがとうございます。2学期が始まりました。この時期は、1日の気温差からとても疲れやすくなります。成長期の小学生にとって睡眠はとても大切です。また、寝不足のまま学校生活を送ると、大きなけがにもつながりやすくなります。寝る時刻を決める、寝る30分前にはスマホやゲームをやめる、ライトを消して寝やすい環境を整えるなど、ご自宅で十分に休養がとれるよう、ご配慮いただけますと幸いです。保健室でも、お子さんの体調にいつも以上に気を付けていきます。

また、保健調査票に記入している緊急連絡先に変更がある場合や、新たにアレルギー症状（食物など）が出た場合には、担任もしくは保健室までお知らせください。体調不良やけがなどの緊急時にすぐに連絡がつく勤務先などの連絡先があれば、そちらもお知らせください。

2学期もお子さんの心身の健康を、一緒に支えていきたいと思っておりますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。