

ほけんだより

平成26年9月5日

練馬区立練馬第三小学校
保健室 No.5

長く楽しい夏休みが終わり、1学期の後半が始まりました。夏の疲れや季節の変わり目で、体調を崩している人はいませんか？ 子が悪いときは、早めに休養をとる方が長引かずになります。

また、生活リズムを整えるには「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。5・6年生は移動教室も控えています。規則正しい生活を心がけましょう。

9月の保健目標
睡眠をたっぷりとろう



★☆生活リズムを見直そう☆★

朝のスケジュールをつくろう！

まず学校につく時間を書きます。それまでに学校につくためには何時に何をしたらいいのかな。何にどのくらいの時間がかかるのか考えながら書いてね。

学校につく時間	家を出る時間	朝ごはん	身支度	起きる時間	寝る時間
:	:	:	:	:	:

朝のスケジュールをつくりながら、睡眠をたっぷりとるには、何時までに寝ればいいのか考えてみましょう！

つくろう！

朝のトイレタイム

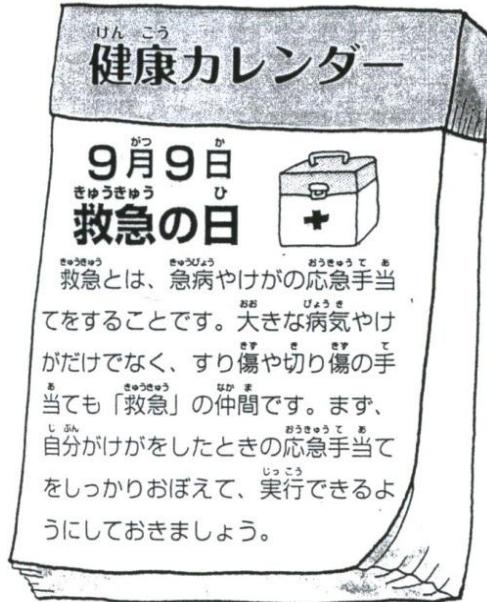


発育測定・視力検査 実施中！

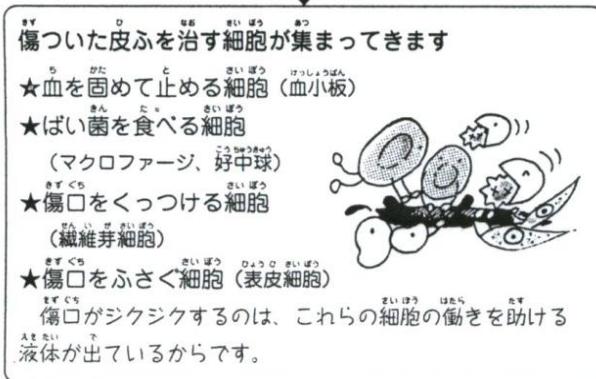
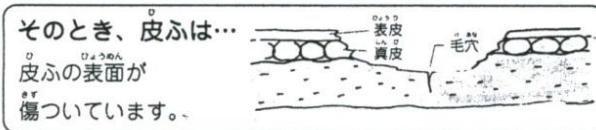
6年生から高学年→低学年・かしわ学級の順で、発育測定と視力検査を行っています。

身長・体重につきましては、お子さんが健康カードを持ち帰りましたら、結果をご確認の上、押印して健康カードを担任に返却してください。

視力検査の結果は、A4別紙で全員にお渡ししています。（両眼ともAのお子さんにも渡しています。）



傷は、こうして治ります



迷路でチャレンジ!!

応急救手当て・けが予防の基礎知識

正しい答えを選ぶと早くゴールできるよ。

選んだ答えの方向に進みます。

START スタート

迷路ルート:

- Q: すりむいたときの応急救手当ては?
A: 水道の水で洗う。
B: すぐに、はんそうこうを貼る。
- Q: 運動前の準備運動は…
A: しっかり体を動かしておく。
B: 疲れるので、適当に。
- Q: 自にゴミが入った。どうする?
A: 水で洗い流す
B: こすって取る。
- Q: つき指をしたら…
A: 氷水で冷やす。
B: 引っぱる。
- Q: 運動をしないほうがよいのは?
A: めんどくさいとき
B: 熱があるとき
- Q: 熱中症を防ぐには?
A: まとめて水分をとる。
B: 少しづつ、何回も分けて水分をとる。

GOAL ゴール

まちがえたところは、見直しておきましょう!!