

ほけんだより

第5号
令和6年9月2日発行
練馬区立向山小学校
保健室

児童数配布

なが なつやす お
長い夏休みが終わりました。とても暑い夏でしたね。2学期が始まって
あつ ひ つつ せいかつ ととの はや がっこう
まだ暑い日が続きます。生活のリズムを整えて、早く学校のリズム
き か あつ ま す
に切り替え、暑さに負けずに過ごしましょう。



なつ お ひと 夏はもうすぐ終わり…だけどバテている人はいませんか？



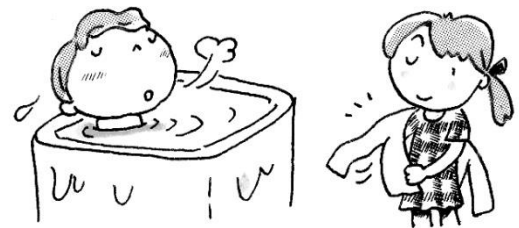
- なんとなくからだがおもい。
- だるくてやる気がおきない。
- おなかの調子が悪い。

げんいん 原因はこんなこと

- 夏の暑さでつかれがたまっている。
- 昼間の暑さと涼しい朝夕の気温差にからだがついていかない。
- うす着でいたり、冷たいものを食べ過ぎたり、夏の生活習慣がつづいている。

かいふく バテから回復するには…

- 重ね着でじょうずに温度調節をしよう。
- きちんと3食、温かいものを食べよう。
- シャワーですませず、ゆっくり湯ぶねにつかりよう。



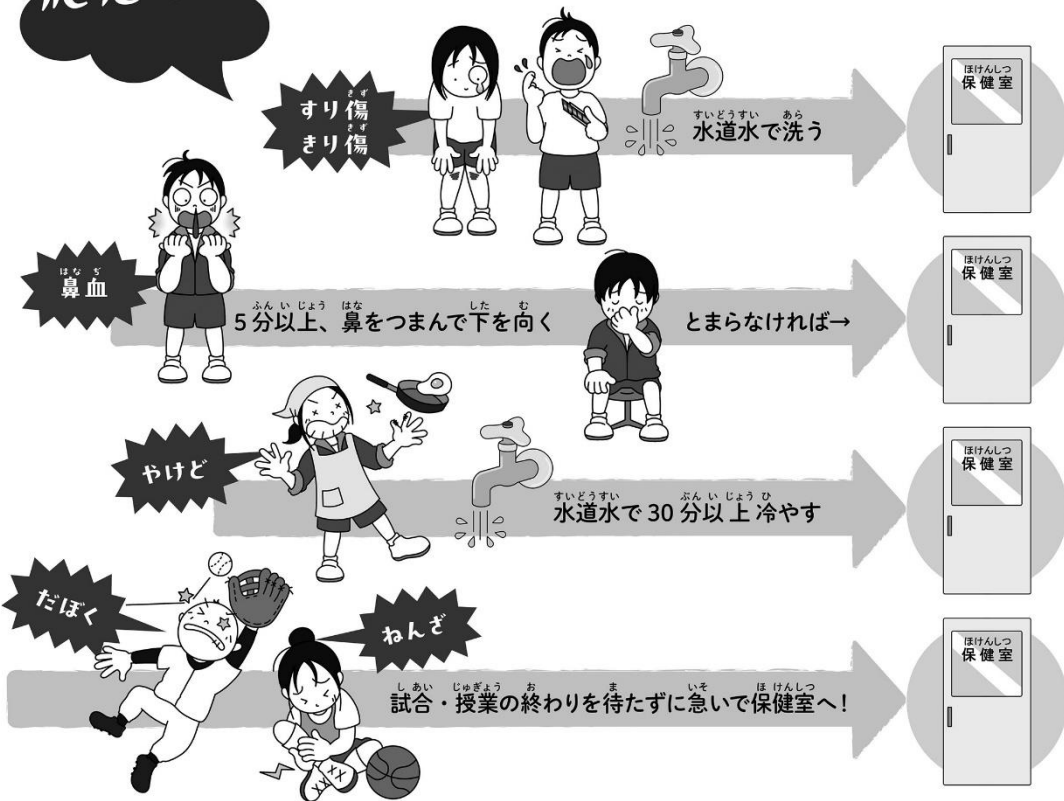
うらもあります

保健室へ行く前に

できることはないかな？



じぶん
自分でできる
応急手当
おつきあうてあて



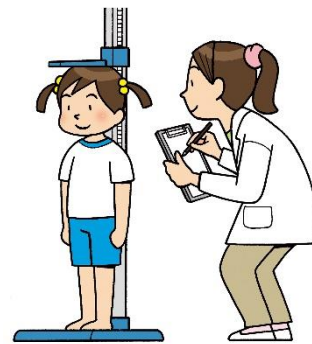
9月の保健行事

身体測定

- 3日 (火) 6年生
- 5日 (木) 5年生
- 6日 (金) 4年生
- 9日 (月) 3年生
- 10日 (火) 2年生
- 11日 (水) 1年生

学校保健委員会 26日 (木)

身長を測るので、髪を
結ぶときは頭頂部で結ば
ないように注意してくださ
い。



※身体測定の日程は、行事や授業に
より、変更になる場合があります。

保護者の方へ

○身体測定終了後、「発育の様子」にて身長体重の測定結果をお知らせします。個人用の封筒に入れてお渡しますので、結果はご家庭で保管なさってください。封筒は学校に返却してください。

