

# 今年もよい9月

平成24年 9月 4日

大泉北小学校 保健室

長い夏休みが終わりました。今年の夏は、暑さの厳しい日が続きましたが、みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか。9月は、まだまだ暑さが続きます。夏休み中、生活リズムが崩れてしまった人は、規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょう。



## おうちのひとといっしょによんでください

### 9月の保健行事

日にち	検査項目	検査の内容、注意すること
4日 (火)	身体計測	1年生が対象です。身長と体重を測ります。体育着で行います。
5日 (水)	身体計測	2年生が対象です。身長と体重を測ります。体育着で行います。
6日 (木)	身体計測	3年生が対象です。身長と体重を測ります。体育着で行います。
7日 (金)	身体計測	4年生が対象です。身長と体重を測ります。体育着で行います。
10日 (月)	身体計測	5年生が対象です。身長と体重を測ります。体育着で行います。
11日 (火)	身体計測	6年生が対象です。身長と体重を測ります。体育着で行います。
14日 (金)	移動教室前 健診	5年生が対象です。健康カードを持ってきて受診します。
27日 (木)	歯の 保健指導	4年生が対象です。後日、お知らせを配布します。

\*9月4日(火)から9月8日(土)まで「めざせ! スッキリ生活」に取り組みます。チャレンジカードは、毎日おうちの方にサインをもらい学校へ提出します。感想等を書いて10日(月)が提出しめきりです。ご協力をよろしくお願いいたします。

\*夏休み中に大きなけがをしたり、学校感染症にかかったりした場合は、9月8日(土)までに担任へお知らせください。

## 9月の保健目標 **生活リズムを整えよう!**

**早寝  
早起  
のリズム  
をつくるには**



ステップ2  
日中、よく体を  
うごかす



ステップ3  
早めにふとんに  
入る



「うっかりミスやけがを防ぐためにも

**しっかり  
睡眠**

**きちんと  
朝食**



→集中力や注意力がアップします!



## 正しい応急手当、できますか?



**頭をぶつけた**

まず、しっかり氷のうなどで冷やそう。しばらくは、激しい運動はしないで静かに休もう。



**目にごみが入った**

水でこみを洗い流そう。手でゴシゴシすると目に傷がつくことがあるので注意してね。

**すり傷ができた**



水道の水で傷口をよく洗おう。傷口についた砂や土などの汚れを洗い落とそうね。

**つき指をした**



冷たい水や氷を入れたビニール袋などでしっかり冷やそう。指を引っ張るのは、やめようね。