

ほけんたより 9月



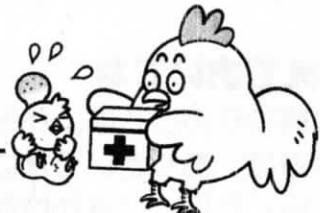
平成30年 9月3日

練馬区立大泉学園小学校



夏休み中の健康調べ

☆9月6日(木)までに、提出をお願いいたします。



9月の保健行事

4日 (火)	発育測定 (1年生・2年生)
5日 (水)	発育測定 (3年生・4年生)
10日 (月)	発育測定 (5年生)
11日 (火)	発育測定 (6年生・ひまわり)
12日 (水)	移動教室前検診 (5年生) ☆「移動教室用けんこうカード」を持ってきましょう。
27日 (木)	歯みがき指導 (4年生)

発育測定について

- 体育着で測定します。体育着を忘れないようにしましょう。
- かみの毛を結ぶ場合は、身長が計りやすいように結んでください。
- 測定の前に、健康や体についてのお話をします。
- 急なけが人や病人が出た場合や、授業の都合などで日程を変更することがあります。



*発育測定の結果は、『発育のお知らせ』プリントにて、お知らせいたします。

『発育のお知らせ』はご家庭で保管し、『ほけんファイル』のみ学校にお戻しください。

すいみん時間、たいていますか？

脳や身体の成長期である小学生にとって、すいみんは大人以上にたいせつなものです。最近では、『すいみん負債』という言葉も話題になっています。長い間、すいみん時間が不足することによって、脳や体、免疫機能などに影響が出てくることが分かってきています。

小学生に必要なすいみん時間は、9～10時間といわれています。今、9時間以上のすいみんがとれていない場合は、ぜひどうすれば『早くねることができるか』を考え工夫して、しっかりとすいみん時間を確保するようにしましょう。

しょうがくせい
小学生にひつようなすいみん時間
じかん
9～10時間



かみなりの音が、聞こえたら、
「木の下にひなん」しては、いけません！

おぼえておいてね

夏の終わりのころは、かみなりが多くなります。かみなりは、あっという間に近づいてきます。空がくらくなり、かみなりが見えたり、きこえたら、すぐに、「たてもの」の中にひなんしましょう。



かみなりは、高いところにおちやすいので、木や電柱などのそばや、バット、つりざおなど長いものをかけ、もっていることもきげんです。



AEDを知っていますか？人が倒れて意識がない時や呼吸の様子がおかしい時などに、心臓に電気ショックをあたえて命を救うための機械です。

AEDから使い方のメッセージが流れるので、だれもが使えるようになっています。

学校や駅、図書館などの公共施設やスーパーなど様々なところに設置されているのを見かけた人も多いと思います。もちろん学園小にもありますが、設置されている場所は分かりますか？いざという時のために設置してある場所を覚えておくことは、とてもたいせつです。

♡学園小のAEDがある場所♡ 1階の職員玄関(正門入ってすぐの玄関)