

ほけんだより 9月



平成30年 9月3日

練馬区立大泉学園小学校



この夏は、今まで経験したことがない記録的な暑さが続きましたが、体調を崩すことなく元気に2学期をスタートさせることができましたでしょうか？

夏の疲れが出ないように、学校モードに生活リズム(早ね・早起き・朝ごはん)を整えて過ごしましょう。

2学期もよろしくお願いいたします。

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下さい。

すいみん時間、だいていますか？

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の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 じかん



かみなりが、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、あっというまに近づいてきます。空がくらくらなり、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かげて、もっていることもきけんです。

ここにります!!

AED



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わかりますか？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)