ほけんだより９月

令和5年9月1日

大泉学園緑小学校

２学期がスタートしました。夏休み明けはまだまだ暑い日が続き熱中症も心配です。また、９月は夏の疲れも出やすくなりますので、まず、生活のリズムを取り戻すことから始めてみましょう。そのためにもたっぷりと睡眠をとることを心がけてみてください。

９月の保健行事

４日（月）	身体測定 ３・４年生
７日（木）	身体測定１・２年生
８日（金）	身体測定５・６年生

体育着に着替えて測定しますので、忘れずに持ってきましょう。
髪の毛をしばる人は頭の下のほうでしばるようにしましょう

♫ 生活リズムを見直しましょう♪

夏休みが終わり、学校での生活が始まります。生活習慣が乱れてしまった人は、少しずつ直していきましょう。

早起き・早寝をする

朝ごはんを食べる

外遊びをする

まだまだ暑いので、帽子、こまめな水分補給・休憩を忘れずに！

© 少年写真新聞社 2018

保健目標

けがを予防しよう！

9月9日は

９月９日は救急の日です。これから運動会練習も始まりけがが多くなる時期です。つめを切ったり、足に合った靴をはくことでけがを予防しましょう。

そして、普段の自分の生活や行動を振り返ってみてください。思わぬ事故やけがを防ぐためにも、けがをしてしまったあとやけがをしそうになった時のふりかえりがとても大切です。

爪を切っておきましょう

爪が伸びていると、思わぬけがにつながります。爪の伸び方には個人差がありますが、１週間に１回くらいチェックして、伸びていたら切るようにしましょう。

© 少年写真新聞社 2018

足のサイズに合った靴をはきましょう

靴のサイズが合っていないと、足に痛みを感じたり、疲れやすくなったりして、運動をするとき、思い切り動くことができません。靴は小さ過ぎても大き過ぎてもよくありません。

足の健康を守り、思い切り走れるようにするために、ちょうどよいサイズの靴をはくようにしましょう。

© 少年写真新聞社 2018

けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう！

●すりきず

きず口の汚れを水道の水で洗い流す

●きりきず

血が出ているところをキレイなハンカチで押さえる

●鼻血

うつむいて小鼻をギュッとつまむ

●やけど

すぐに水道の水でよく冷やす