

ほけんだより

児童数配布

第6号

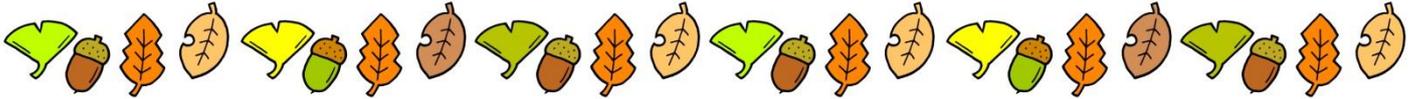
2018. 9. 3発行

練馬区立富士見台小学校

校長 渋井 和子

養護教諭 前原 千尋

なが なつやす お
長い夏休みが終わりました。まいにちあつ ひ つづ
毎日暑い日が続きましたが、みなさん
はどんななつやす
夏休みをすごしてましたか？せいかつ
生活のリズムを整えて、がっこう
学校
のリズムに切り替えましょう。せいかつ
生活チェックカードもさっそく はし
早速、始まります！



がっき
2学期スタート！なつ
夏のつかれがのこ
残っていませんか？

その症状、夏バテかも



しよくよく
食欲がない



なが ちようし ある
お腹の調子が悪い



あむ
よく眠れない
あさ
朝なかなか起きられない



からだ
体がだるい

ぐっすり眠って、夏バテを解消しよう！



あさ お
朝起きたら太陽の光を浴びる



あさ
朝ごはんを食べる

ヨーグルト
やバナナ、
スープなど
食べやすい
ものを。



ぬるめのお湯につかる

38~40℃
のお湯に
5~10分
つかる

9月の保健行事

身体測定 10日(月) 3・4年生

移動教室前健診 12日(水) 5年生

身体測定 11日(火) 5・6年生

学校保健委員会 20日(木)

身体測定 12日(水) 1・2年生

身長を測るので髪の毛の長い人は耳より下の方で結んでください。

9月9日は救急の日

あっ!ケガ!

まずは自分でできる
手当をおぼえておきましょう!



傷口についた砂
やドロ、汚れをきれいに洗い流します。
洗った後は、清潔なタオルやハンカチでふきましょう。



切り傷など、血がでている時は、傷口を心臓より高く上げて、傷口を清潔なハンカチやタオルでしっかりおさえます。



ぶつけた時、虫にさされてかゆみがひどい時、けがをしてはれている時などに、保冷剤や氷の入った袋で冷やします。

鼻をつまんで少し下を向きます。口の中に血が流れてくる時は、吐き出しましょう。

