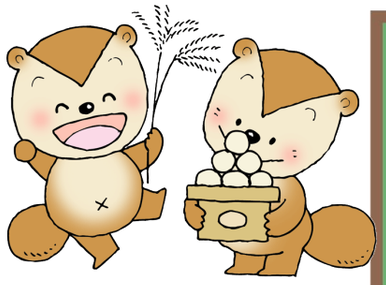
9がつ ほけんだより



令和５年９月１日　北茨城市立石岡小学校　保健室　No.５

9月の保健目標

・生活のリズムを整えよう。

・けがを防ごう。

月　日

けがをした時に、自分でできる応急手当の仕方を覚えておきましょう。応急手当をすると、けがの悪化を防いだり、早く治したりすることができます。

2学期がスタートしました！

今日から２学期がスタートしました。夏休みは、楽しく、健康に過ごすことができたでしょうか。９月も厳しい残暑が続くことが予想されています。熱中症には十分に気を付けて生活していきましょう。２学期は、宿泊学習（５・６年生）、稲刈り、脱穀、石岡小まつり、持久走記録会など、みなさんが活躍できる行事がたくさんあります。生活を、夏休みモードから学校モードに切り替えて、力いっぱい学校行事に参加できるように、今から準備していきましょう。

9月の保健行事

４日（月）　体位測定
７日（木）　チャレンジプラン（５・６年生）
「がん予防教育」
１３日（水）　食に関する指導（全学年）
２５日（月）　清潔検査

※7日（木）チャレンジプラン（５・６年生）は、中妻小学校に行きます。

夏の疲れ・・・残っていませんか？

まだまだ、暑さが残る９月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲れが残っているのかもしれません。だるさや疲れは「休みたい」という体からのメッセージです。自分の健康を守るのは、自分です。自分なりの工夫で体調を整えて、体をいたわってあげましょう。

「体をいたわる」おすすめポイント

- 生活リズムを見直す。（早ね早起き、朝ごはん）
- 予定をつめすぎない。（ゆったりモード）
- お風呂にゆっくりつかる。
- ぐっすり眠る。（ねる前に、スマホやタブレットを見ない）
- 冷たい飲み物や、アイスなどをとりすぎない。

すり傷

傷口についた砂などの汚れを水で洗い流します。

打撲・ねんざ・つき指

まずは、氷などで冷やします。無理に動かさないようにしましょう。

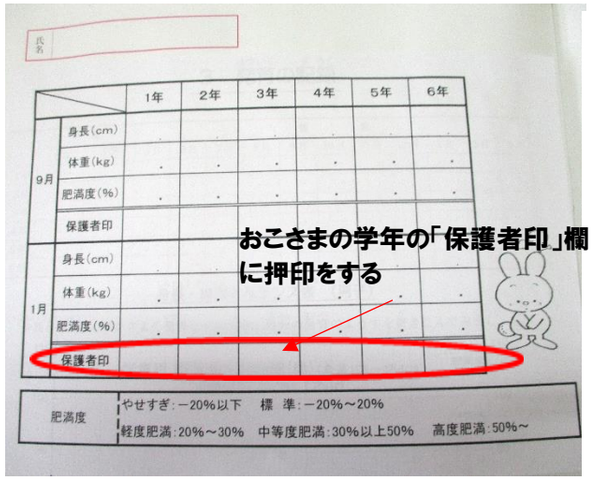
鼻血

小鼻をつまんで、下を向きます。

保護者の方へ

○１学期の定期健康診断後「受診のすすめ」を受け取り、夏休み中に医療機関を受診した人は、**「受診報告書」の提出**をお願いいたします。

○９月４日（月）に体位測定を行います。体位測定が終了し次第、「けんこう手帳」を配付します。**体位測定の結果を確認した上で、保護者印の欄に押印をし、学級担任を通じて学校に返却をしてください。**



「けんこう手帳」 4または5ページ

↓

体位測定結果をご確認のうえ保護者印の欄に押印

↓

学校に提出
提出〆切：9月8日（金）