

ほけんだより

9月

令和6年9月2日
中郷第二小学校 保健室
※お子さんとお読みください

夏休みモード から 学校モード へ！



【早ね早おきを心がけましょう】

睡眠をしっかりとることで、体のつかれをとったり、成長をうながしたり、病気にかかりにくくなったり、治す力を強めます。

【朝ごはんをしっかり食べましょう】

体を目ざまさせ、午前中の学習や活動に必要なエネルギーとなります。よくかんで、水分も忘れずとりましょう。

【登校前にトイレタイムをつくりましょう】

朝ごはんを食べると腸のはたらきが活発になり、うんちが出やすくなります。おなかの調子も整い、すっきり快適な一日が過ごせます。早おきして、トイレタイムの時間もとりましょう。



9月1日は防災の日 おうちで地震対策

おうちのひとがくんと確認してみよう！



寝室

なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする

出入り口の近くには置かない



玄関

地震が起きても通れるように
玄関や廊下に置くものを減らす

非常用持ち出し袋を準備しておく



本棚

突っ張り棒やストッパーを設置して
固定する

重い本は下の段へ

ひもやベルト、シールで
本が飛び出すのを防ぐ

大雨で命の危険が！ 避難するときの注意点

長袖、長ズボンなど、
動きやすい服装にする

レインコートなどを
着る

頭を守るためにヘルメットをかぶる

大人と一緒に行動する

水がひざの上以上に
あふれているときは、外に出ない



夏休み中も、地震や大雨による自然災害が日本のあちこちで起こりましたね。いざという時のために、ご家族で避難場所や非常持ち出し袋などについて確認してみてください。また、病気や事故で救急車を呼ぶときに、自宅の住所や連絡先が伝えられるかも重要です。



地域の避難場所は
家族であらかじめ確認
しておきましょう。

9月の予定

- 3日(火) 体位測定 3・4年生
- 4日(水) 体位測定 1・2年生、龍田SC来校：午後
- 5日(木) 体位測定 5・6年生
- 9日(月) 清潔検査、朝日SSW来校：午前
- 11日(水) 原田SCの授業 3・4年生
- 27日(水) 龍田SC来校：午前



保護者の方へ 靴選びは、デザインよりサイズがポイント

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。

● 大きすぎる靴

足の指で踏んばれなくて扁平足になったり、足の指に余分な力が入るために外反母趾になる危険があります。



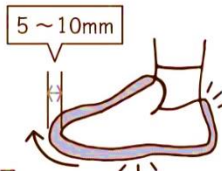
● 小さすぎる靴

指が丸まり骨の成長を妨げます。

小学生の足は1年に約1cm大きくなります。足にピッタリの靴を選んであげてください

ぴったりサイズのチェックポイント

- つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい
- 足の横がきつくない
- かかとがパカパカしない
- つま先が反りあがっている
- 足が曲がる位置で靴も曲がる
- 靴底に弾力がある



健康観察(リーバー)の入力をお願いします

夏休みは、元気に過ごせましたか？ニュースなどによると、夏休み中も新型コロナウイルスの流行が続き、感染者が増えている地域もあるようです。学校でもいつも通りの、リーバーによる朝の検温報告を再開します。一人一人が自分の健康管理をしっかり行うことが、充実した学校生活につながりますので、引き続きご協力をお願いします。併せてお子さんの気持ち(心)の変化にもご注意ください。

なお、欠席の場合は電話や連絡帳での連絡とリーバー入力もお願いします。

うん どう まえ 運動前にチェック!

ケガを防ごう!

爪は切っていますか?

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか?

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性あります。



朝食は食べましたか?

体や脳がエネルギー不足だと思っただよう動かせません。



前日はよく寝ましたか?

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか?

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

