

ほけんだより 9月

佐屋小学校
保健室
H27. 9. 1
第 6 号

なが なつやす お やす
長かった夏休みがとうとう終わってしまいました。「もっと休みがほしい
〜」という声がかえってくるかのようなのですが、夏休み気分を早くリセットし
たいものです。暑さが和らぎ、少しずつ過ごしやすいなってきました。学校
生活を中心とした生活ができるように、下の生活チェックを行い、×
の多い人はきちんとした生活リズムを一日も早く取り戻しましょう。



はなち **×** まちがった手順でを
していませんか？
つきゆび **×** ひっぱる
えをむいて **×** あたためる
首のうしろをたく **×** ねんざ・だぼく
氷をじかに **×** やけど
あてる

気温差5°C=衣服1枚分
秋らしい風が吹いたかと思ったら熱帯夜
になったり、油断してうす着で寝たら夜中
に急に冷え込んだり、台風がやってきたり。
天気が不安定なこの季節、体
調を崩す人が多いようです。
気温差5°Cで、衣服1枚分
とされています。好きな時に脱いだり着
たりして、調節できる服装がいいですね。
せつかくのスポーツの秋、風邪をひいて
はもったいない。上手に工夫し
て、毎日元気に遊びましょう！



夏休みあけの生活チェック

- 朝、気持ちよく
目がさめますか？
- ごはんをおいしく
食べていますか？
- おなかの調子はいいですか？
- 1時間目から、頭やからだ
しっかり動いていますか？
- 夜ふかしをしていませんか？

これから楽しい行事がたくさん
あります。からだのスイッチを学
校モードに切りかえて、元気に過
ごしましょう!!

●今月の保健行事

●今月の保健目標
・からだのしくみを知ろう
・けがをふせよう

○身体測定の日程
9月2日(水) 1年、
3日(木) 2年
4日(金) 3年・個別、
7日(月) 5年
8日(火) 6年、
9日(水) 4年

○視力検査の日程
9月29日(火) 1年、個別
30日(水) 4年、
10月1日(木) 3年、6日(火) 5年
2日(金) 2年、7日(水) 6年

●運動会の練習がはじまります

くつをえらぶときのポイント

甲 ひもなどで足にあわせて調節できるもの

かかと しっかりと足が安定するもの

つま先 指を動かす

そこ 足の指が曲がる位置で曲がるもの

実際に両足ともはいて、具合をたしかめるようにしましょう

運動を始めるときは

まず準備運動から

台風のとときに気をつけたいこと

おうちのひとを確認しよう!

- 外に出ない
- 山やけなどには近づかない
- 地下などの低いところに行かない
- エレベーターに乗らない(停電することがあるため)
- 川などの水のあるところには近づかない
- 風で飛んでくるもの、風に飛ばされそうなものに注意
- 最新の情報に気をつける
- 非常のときに持ち出すもの確認

年に1回 防災家族会議

- 家の中で安全な場所は
- 非常用持出袋はどこにある？
- 家の中での身の守り方は
- 避難ルートは
- 家族の役割を決めておく
- 避難場所は
- 家族が離ればなれになったときの連絡方法・待ちあわせ場所は

夏休み中、こんなことはありませんでしたか？

おうちの方へ

- ① 大きなけがはありませんでしたか？
- ② 病気になりませんでしたか？
- ③ アナフィラキシーなど、アレルギー症状は出ませんでしたか？

はい・いいえ

コメント欄

心配なことや気になることがある時は、保健室でも相談にのったり、一緒に考えることができます。小さなことでも聞かせてください。