

ほけんだより 9月号



よつかいどうしょう
四街道小
ほけんしつ

みなさん夏休みは元気にすごすことができましたか？毎日夜ふかししたり、エアコンのきいた部屋でゴロゴロしてばかりいた、なんて人はいませんか？規則正しい生活を心がけ、毎日元気に学校生活をおくりましょう。まだまだ暑い日も続き、1日の気温差が大きく、体調をくずしやすい時期でもあります。1日の疲れをとるためにも、睡眠は十分にとりましょう。

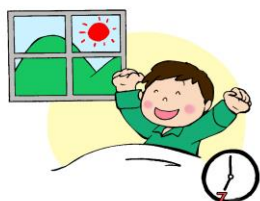
○●生活リズムをととのえよう●○



すいみん不足は体調をくずすもと。はやね・はやおきで1日の元気をチャージ！



早起きして太陽の光をあびよう。体内時計が正しくなります。



朝ごはんをしっかり食べよう。



元気な一日は朝のスタートから！



洗顔・歯みがき・朝のうんちで気分もスッキリしよう。



覚えておこう！
自分でする
応急処置。

こんなとき、まずは水道へ「ゴー！」

すりむいた



傷口の汚れ(土や砂など)を洗い流す

やけどをした



水を流しながら、よく冷やす
(水道の水は直接あてないようにする)

目にゴミが入った



水をためた洗面器に顔を付けて、まばたきをする

保護者の皆様へ

健康診断で受診・治療が必要となったお子様には、結果のお知らせを配布し、病院での詳しい診察をおすすめしています。

夏休み中に受診されましたら「治療済み証」「診断結果報告書」を学校までご提出ください。あわせて、学校



生活での注意事項がありましたら、担任、または保健室までお知らせください。

身体計測のお知らせ

9月4日(木) 5・6年生
9月5日(金) 3・4年生
9月8日(月) 1・2年生



- * 体操服の用意をお願いします。
- * 髪の毛は頭の上で結ばないでください。
- * 結果は「健康の記録」でお知らせします。1年生は心電図検査の結果も記入しました。併せてご確認ください。