



ほけんだより

上市町立宮川小学校

保健だより NO.5 令和4年9月1日

夏休みが終わり、2学期が始まります！元気に2学期がスタートできるよう、生活リズムを早く取りもどしましょう。運動会の練習も始まりますよ。

生活リズムをとりもどそう！生活チェック



五つ星をめざそう！

下の質問の答えが「はい」のときは、☆に色をぬりましょう。



- ① 朝、すっきり目が覚めましたか？ (はい・いいえ)
- ② 朝ごはんを食べましたか？ (はい・いいえ)
- ③ うんちがすっきりでて、おなかの調子はいかがでしょうか？ (はい・いいえ)
- ④ 体を動かして遊んだり、家のお手伝いをしたりしていますか？ (はい・いいえ)
- ⑤ 夜は早めに眠れましたか？ (はい・いいえ)



運動会の練習が始まります

運動するとき
チェックしよう

かきくけこ

かみ(髪)はまとめておこう

きつてあるかな？
手足のツメ

くつのサイズは
合っている？

ケガ予防の
準備運動

こまめに水分
忘れずに



♪保健行事予定♪

★身体計測・視力検査・つめの検査

6日(火) 1、2年生

7日(水) 4年生、のぞみ級

8日(木) 3、5、6年生

*持ち物：めがね(かけている人)

*つめを切ってくる



★歯みがき教室

9日(金) 2年生

12日(月) 4年生

14日(水) 6年生

*歯科衛生士さんに来ていただきます



9月9日は救急の日です



みなさんは「救急」という言葉がつくものは何が思い浮かびますか？救急箱、救急車・・・。
「救急」とは、急に大変なことが起こった時にそれを救うことです。特に、急に病気になった人
やケガをした人に応急手当をすることです。

みなさんは、ケガをしないように気を付けていますか？自分の行動を振り返ってみましょう。



おうちのかたへ

《お願い》

- ・ 夏休み中のお子さんの大きな病気やけが、または、気になる変化や症状などがありましたら、担任または、養護教諭までお知らせください。
- ・ 夏休み中に治療が終わったものがありましたら、学校に治療カードの提出をお願いします。
- ・ 全国的に新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。朝の健康観察、体温計測を引き続きよろしくお願いいたします。

厚生労働省 HP に「家族が新型コロナウイルスに感染した時に注意したいこと」「お子さまが新型コロナウイルスに感染した際の対応について」という具体的な対策が載っているものがあります。必要なときに参考にしてください。

2学期より育休から復帰しました養護教諭の「大場恵理香」です。子供たちとどんな学校生活がスタートするのかとわくわくしているところです。

私自身、子育てを通して、「睡眠・運動・食事」を大切にすることが、子供も大人も元気に過ごすためには、欠かせないことだと改めて感じています。子供たちが元気に活動できるよう、保護者のみなさまと協力しながら、支援していきたいと思っています。

よろしくお願いいたします。

