



ほけんだより



上市町立宮川小学校

保健だより NO.5 令和5年9月1日

長い夏休みが終わり、2学期が始まります。今年はどうな夏休みになったでしょうか。「早寝早起き」はできましたか。時間に縛られないのんびりとした生活から一変し、運動会練習も始まります。暑さや疲れに負けず、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。

今月の保健目標

生活リズムを取りもどそう

♪保健行事♪

身体計測・つめの検査	12日(火)	5・6年生
持ち物 体操服	13日(水)	3・4年生
	14日(木)	1・2年生、のぞみ級

夏休み明け生活リズムチェック



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。



- 朝、すっきり目が覚めましたか? (はい ・ いいえ)
- 朝ごはんを食べましたか? (はい ・ いいえ)
- 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)
- 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)
- 夜はぐっすり眠れましたか? (はい ・ いいえ)



「いいえ」に丸がついた人は・・・

生活リズムを
学校モードに
戻そう!



おうちのかたへ

《お願い》

- 病気やけがについて
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。
- 治療カード・視力カードについて
夏休み中に治療が終わったものがありましたら、学校にカードの提出をお願いします。
- 歯みがきセットについて
週に1回(金曜日)家に持ち帰りますので、衛生管理(歯ブラシの洗浄・交換、コップの洗浄・点検)を行ってください。月曜日には、清潔な歯みがきセットを持たせていただきますようお願いいたします。





わたしたちにできることはなんだろう？



9月1日は「防災の日」。自然災害に備えることの大切さを考える日です。9月9日は「救急の日」。体調が悪くなったり、けがをしたりしたときにどうしたらよいかを知る日です。ぜひ、調べたり、おうちの人と話し合ったりしてみてください。



家にいるとき



テーブルの下などに隠れる


外にいるとき



塀や建物から離れて、頭を守る


X 木の下は絶対にダメ

そばにいる人も感電してしまうことがあります。木からはできるだけ離れましょう。



O 姿勢を低くして、建物の中へ


雷はより高いところに落ちます。少しでも姿勢を低くして、建物の中へ。逃げられる場所がないときは、しゃがみ込んで、耳をふさぐ姿勢を取りましょう。




突然の雷! 身を守る方法は？

学校の中や、よく行く場所で、どこにあるか確認しておきましょう。「いざ」というときに役立ちます。


ひじょうくち
非常口



AED








こうしゅうでんわ
公衆電話



運動会! に向けて...元気に体を動かそう&けがをふせごう

☆ 体を動かすと体にいいことがいっぱい ☆

きんにく 筋肉がつく	こころ 心が安定する	ほね 骨が強くなる	あつさ、さむさ 暑さ、寒さに 強くなる	ち 血のめぐりが よくなる
				



☆ けがをふせぐには ☆

お風呂に入って 疲れをとる	すいみん 睡眠を たっぷりとる	あさ 朝ごはんを 食べる	てあし 手足の爪を 切る	すいぶん 水分を こまめにとる	じゅんびうんどう 準備運動を する
