

ほけんだより 9月

☆お子さまと一緒に読みください☆ 令和6年9月号 柿岡小保健室

長い夏休みが終わりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？今日はみなさんの元気な姿と、にこにこ笑顔を見ることができて、とても安心しました。生活リズムが乱れていると体調不良を起こしやすいので、早寝・早起き・朝ごはんの習慣を取り戻して元気に過ごしていきましょう。

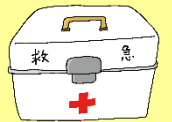
9月の身体測定予定



6日(金)	1年生	朝自習時 保健室	<ul style="list-style-type: none"> ・体操服半袖・半ズボン ・髪型に注意する (耳より下で結ぶ) ・健康手帳を持参する
9日(月)	2年生		
10日(火)	3年生		
11日(水)	4年生		
12日(木)	5年生		
13日(金)	6年生		

9月9日は「救急の日」

おうちでけがや病気をしたときにすぐに対応できるように「救急箱」はありますか？ある場合は必要なものがそろっているか、使用期限が切れていないかを、おうちの人とチェックしてみましょう。



9月の保健目標は・・・
「けがに気をつけて元気に運動しよう」です。

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。



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ように動けません。



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もあります。

準備運動はしましたか？
急に体を動かすとケガをしやすいです。



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いです。



校内

オンライン相談



こまっていますか？
「ちょっとしたことを気軽に話せる、相談できる」窓口です。



保護者のみなさまへ ～こんなときはお知らせください！～

*身体測定後（9月・1月）、結果用紙を一人一人配付する予定です。また、健康手帳にも記入します。

結果の配付をご遠慮したい場合は、お手数ですが、学校までご連絡お願いいたします。

*保健調査票や緊急時連絡先等に変更がありましたら学校までお知らせください。

*夏休み中に、むし歯の治療や視力の検査等を受けた場合は「検査・治療結果」を学校まで提出をお願いいたします。