

ほけんだより 9月

がっ



NO.5 令和5年9月1日
柏市立大津ケ丘第一小学校
おうちの人と一緒によみましょう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさん夏休みは元気いっぱい楽しい毎日を送ることができましたか？みなさんの夏休みの思い出をぜひ聞かせてくださいね！

さて、9月は夏の疲れが出やすい時期になります。今年の夏はとても暑かったので、夏ばてをしている人もいるのではないのでしょうか。毎日の生活習慣がくずれている人もいるでしょう。1日も早く元の体に戻すために、早寝早起きを実行して少しずつ学校に合わせた生活に戻しましょう。

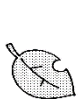
9・10月の保健行事



- 9月 6日(水) 発育測定(1～3年生)
- 9月 7日(木) 発育測定(4～6年生、あおぞら・そよかぜ)
- 9月29日(金) 脊柱側弯症検診(5年生) 事前指導
- 10月 3日(火) 脊柱側弯症検診(5年生) 9:00～10:00

体そう服をわす
れないように！

9月の保健目標



ケガに気をつけよう

9月9日
救急の日



9月9日は救急の日です。夏休み明けは生活リズムがなおっていないかったり、疲れがたまっていたりして、思わぬけがをすることが多いです。けがをしたらすぐに保健室……ではなく、自分でできること、してほしいことがあります。しっかりと覚えておきましょう！

※保健室の前に「あみだくじクイズ」もあるのでぜひやってみてね☆

① あらう

傷口についた血やドロを
きれいにあらひながす。



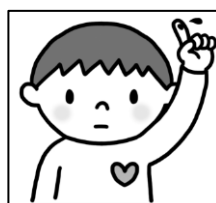
② おさえる

傷口をきれいなタオル
などでおさえる。



③ あげる

傷口を心そうより
高くあげる。



④ ひやす

ビニール袋にいれた水
などでひやす。



※血で感染する病気もあります。お友達の血は絶対にさわらないようにしましょう！

運動会に備えてすること

運動会にむけて練習が始まりますね。暑い日はまだまだ続いています。がんばって練習した成果をたくさんの人に見てもらうためにも、熱中症にならないよう自分の体調をしっかりと管理することが大切です。前の日だけ早ね早おきをしても体の調子は整えられません。今日から次の3つことに気をつけて、運動会本番をむかえましょう。



①

早ね早おきをする

昼間にパワーが出せるように、早くねてパワーをためよう。



②

朝ごはんを食べる

おきたときはおなかも頭もエネルギー切れ。体にエネルギーをあげよう。



③

夏のスポーツ

水分をじょうずにとろう

●運動中はこまめに水分補給



●少しずつ、何回かに分けて飲む



●スポーツドリンクやお茶、ミネラルウォーターを



運動会本番で気をつけること

足に合ったくつのはきをきちんとむすんではこう。



じゅんぴ運動をしっかりとしよう。



汗ふきタオル・水とうは忘れず。

手足のつめは切っておこう。



具合の悪いときは無理せず休もう。



保護者の方へ

水筒の中は、9月6日～30日はスポーツドリンクを水で薄めたものも可とします。スポーツドリンクは砂糖も多くふくむため、むし歯や糖の取りすぎの危険性もあります。2倍以上に薄めてご準備いただくことをお勧めします。

感染症罹患時について、お手紙でお知らせしている通り、医師の記入が不要な療養証明書をご提出いただくことに変更となりました。状況に応じて、発症日等についてお電話で聞き取りをさせていただくこともございますので、ご協力よろしくお願いいたします。