

ほけんだより

8・9月の保健目標
規則正しい健康な生活を送ろう

令和5年8月29日 No. 11

甲田小学校 養護教諭 中村

まだまだ熱中症に注意

長い夏休みが終わり、前期後半が始まりました。今年の夏は30℃を超える日が多く、これからも残暑が厳しい予報になっています。日中だけでなく夜間も熱中症の予防対策をし、水分補給、規則正しい生活をして過ごしましょう。



1日2〜3回の汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しましょう。

生活リズムを
と
取り戻そう

早寝、早起き、朝ごはん、生活リズムを学校モードにしましょう。



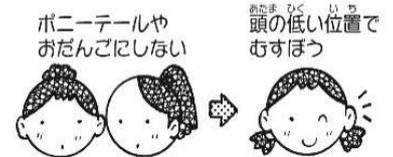
秋の身長・体重・視力測定を行います～

○8月31日(木)に身長と体重を測定します。

服装:普段の服装で、靴下をはいたまま測定します。(洋服分を差し引いて計測します)

髪型:身長を測るときに邪魔にならないよう頭の低い位置で結んで

ください。



○視力は、9月4日(月)～9月15日(金)の間に学級ごとに測定します。

測定の日、各学級でお知らせしますので、めがねがある人は持って来てください。

※測定後、結果を記入した「わたしの健康」をお渡ししますので、親子で成長の様子をみていただきますよう、よろしくお願いいたします。

検温ノート(1・2年生)について保護者の皆様へ

お子様の健康状態を知る目安として、ご家庭での朝の検温習慣は続けていただきたいと思います。8月30日からは、検温ノートに記入して学校へ提出する必要はありません。検温ノートは、ご家庭でご活用下さい。今までご協力いただきまして、ありがとうございました。引き続き、朝や登校前の健康観察をよろしくお願いいたします。

保護者の皆様へ

夏休み中の歯みがきカレンダーやチャレンジカードについて、お子さんへの励ましなど声かけやチャレンジカードへのコメントの記入等、お忙しい中ご協力いただきましてありがとうございました。これからも歯みがきや基本的な生活習慣など、意識しながら生活できるよう、学校でも取り組んでいきたいと思ひます。

ケガ
をしやすいのは
みんなとき!?

あわ 慌 ているとき



しゅうい じょうきょう お つ
周囲の状況を落ち着いて
み られるように、余裕を
も 持って行動しよう。

ゆ だん 油断 しているとき



あぶ 「危ないかもしれない」
かんが えて、いつも以上に
あんぜんかくにん 安全確認をしよう。

つか 疲 れているとき



ぜんじつ つか のこ
前日の疲れが残っている
ちゅういりよく お
と注意力が落ちてしまう
すいみん よ。睡眠はしっかりと。

あなたの **つめ、のびて** いませんか?

われる!



ひっかく!



はがれる!

意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをやすくなります。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつめもお忘れなく!

