



ほけんだよ!

令和5年9月1日

東浪見小学校

保健室

長い夏休みが終わり、学校が始まりました。休み明けで生活のリズムに体が慣れず、体調をくずしたり、なんとなく気が重かったりする時期でもあります。運動会練習も始まりますので、早寝・早起き・朝ごはんを食べて体調を整え、登校できるようにご協力をお願いいたします。



9月の保健行事予定

検査名	検査日	対象者	検査についてのお願い等
身体計測	6日(水)	全学年	○髪は頭頂部で束ねずに、低い位置でまとめてください。 ○結果は、後日「からだのきろく」でお知らせします。
血圧・腹囲測定 (小児生活習慣病予防検診)	22日(金)	4年生の希望者	○一宮町福祉健康課の保健師さんが血圧測定、養護教諭が腹囲測定を行います。 ○体操服を忘れずに持ってきてください。

※小児生活習慣病予防検診についての詳細は、該当学年に文書を配付します。

◎夏休み中に定期健康診断後の受診・治療を済ませたお子様がいましたら、治療済み報告書の提出をお願いいたします。

運動会練習が始まります

1 夜は早く寝て、疲れをとりましょう

睡眠は、練習の疲れをとるためにはとても大切です。

2 朝ごはんを食べましょう

体や脳に栄養を補給することで、集中力も上がって活発に練習に取り組みます。

3 手足の爪を切りましょう

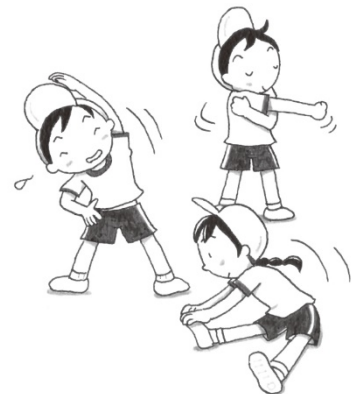
爪が伸びていると、自分も周りの人もけがをする危険があります。

4 足のサイズに合った靴を履きましょう

サイズが合っていないと靴擦れやケガに繋がります。

5 こまめに水分補給をしましょう

まだまだ熱中症に注意が必要です。汗を拭くタオルも持ってきてきましょう。





児童のみなさんも読んでみよう。



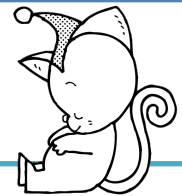
AED(エーイーディー)を知っていますか。AEDとは、心臓がけいれんして血液を送れなくなったときに、電気ショックを与え心臓の動きを元に戻すためのものです。AEDは医療器具ですが、一般の人にも使うことが認められています。音声ガイドのとおり操作するので、簡単です。東浪見小学校では保健室グラウンド出入りに設置してあります。



みなさんの1♡げんき!?

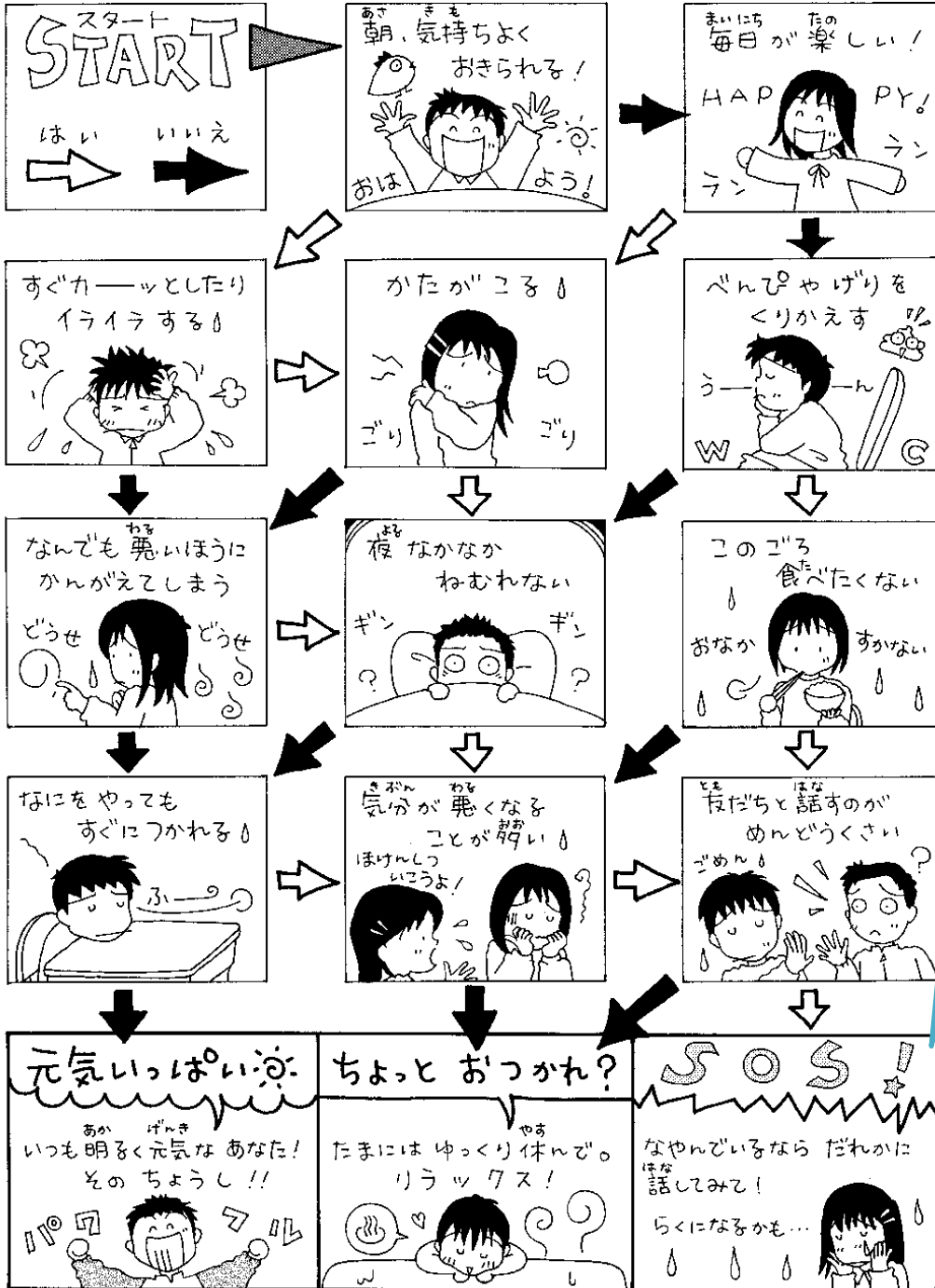
ストレス度チェック!!

2学期スタート!今の自分の体調を確認してみよう。



SOSのあなた

だれかに気持ちを話してみませんか。人に話すことで、自分がどういう気持ちなのか整理することができます。担任の先生や、話したい先生がいたら、伝えてみましょう。知らない人に話を聞いてもらいたい人は、相談ダイヤルを利用する方法があります。



相談ダイヤル

- ◆子どもと親のサポートセンター
0120-415-446
- ◆24時間子供SOSダイヤル
0120-0-78310
- ◆千葉いのちの電話
043-227-3900

