

ほけんだより 9月

9月の保健目標 **けかに気を付けよう**

R2/09/01
新井小
ほけんしつ



いつもより短かった夏休みも終わり、学校が始まりました。さて、9月になっても、強い日差しはまだ夏のままだ。まだまだ熱中症にさらに、夏休み中の生活リズムからなかなか抜けだせず、すいみん不足、なんとなく体がだるい、ボーっとする…。学校生活が始まり、疲れがたまっているうえに暑さも重なって、体調をくずしてしまう人が増える時期です。学年体育大会の練習も始まります。もしばらくは、『熱中症対策』を続けてほしいと思います。



9月 健康診断の予定

月	火	水	木	金
7 ないかけんしん やまなか 内科 検診 山中 Dr 4-1・2、5年	8 ないかけんしん おおの 内科 検診 大野 Dr 4-3・4、6年	9 ないか けんしん しらいし 内科 検診 白石 Dr あゆみ、1年 3-1・2	10 し か けんしん みうら 歯科 検診 三浦 Dr 2-1・2、6年	11 し か けんしん やまわき 歯科 検診 山脇 Dr あゆみ、1年 2-3・4
14	15	16	17	18
21 ないかけんしん きむら 内科 検診 金 Dr 2年、3-3・4	22	23	24	25

けんこうしんだん はじ 健康診断が始まります！！

延期になっていた健康診断が9月から12月にかけて、始まります。健康診断は、自分の成長や健康について考える大切な時間です。静かに受けるようにしましょう。



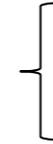
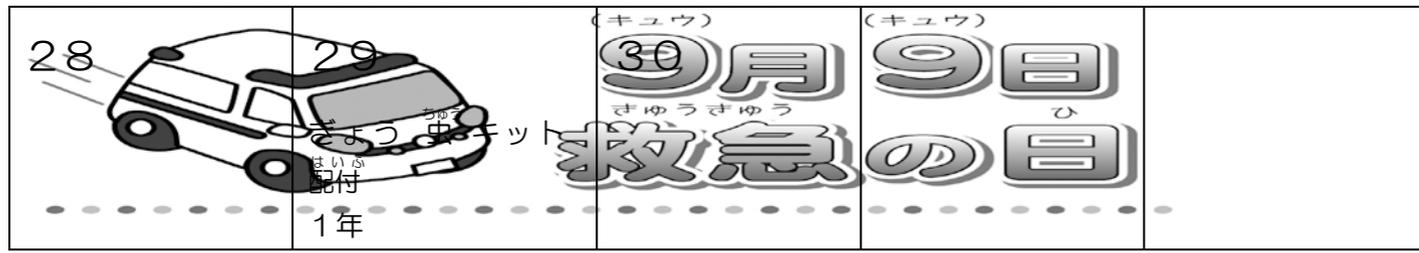
★健康診断を受けるにあたって、変更点があります。

◇以下の症状がある人は、健康診断を受けることができません。

- ・体温が37.5℃以上ある人
- ・咳、鼻水、だるいなどのかぜ症状がある人
- ・家族で発熱、かぜ症状がある人

◇検診を受けるときは、マスクをつけます。

◇耳鼻科検診(11/17)は、耳のみの検診になります。鼻、のどはみません。



かな
悲し
ら、

9月9日は、「救急の日」。自分がかげがをするのはもちろん、友だちにかげがをさせてしまうのも
 いですね。どうすれば事故が防げるか、方法を考えてみましょう。それでもけがをしてしまっ
 たら、担任の先生に伝えてから、保健室にきてください。

ち
よ
っ
と
ま
っ
て
！

そうじの時間



やすみの時間



たいいくの時間



おぼ
覚えて
おきたい
ライス
RICE
って何?

「RICE」は応急手当の
基本の頭文字です。

Rest
安静にして動かさない

Icing
痛いところを冷やす

Compression



あなたの元気 守るのは？

「ルール」を守る

学校では遊具を正しく使う、ろうかは走らない、道を歩くときは信号無視をしない、自転車の二人乗りをしないなど、決められたルールを守ることで、ケガを防げます。

「あたりまえ」を続ける

手洗いをする、バランスよく食べる、早寝早起きをする、歯みがきをするなど、毎日「あたりまえ」と思っていることを続けて、病気になるのを防ぎます。

あなたの元気を守る
のは、あなた自身！

