

ほけんがより 9月

市川市立箱越小学校 保健室

9月の保健目標は

「朝ごはんをしっかりと食べよう」

★新学期が始まりました。

夏休みには、心や体にエネルギーをたくさん充電することができましたか？

たくさんの方が歯みがきカレンダーに取り組み、元気に過ごせたようで、とてもうれしいです。毎朝の健康チェックで自分の生活を振り返り、草ね・草おき・朝ごはん、そして適度な運動を心がけて、充実した毎日を過ごしましょう！



夏休み明けに多い

健康トラブル2つ!

つめたいものを食べすぎていませんか？

久しぶりの学校で緊張していませんか？

生活リズムがみだれていませんか？



睡眠不足ではありませんか？

休み中に夜ふかしのくせはついていませんか？

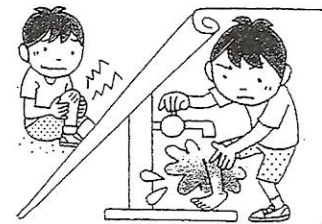
ゲームやテレビをやり過ぎていませんか？

生活リズムや食生活をしっかりと整えて、リラックスする時間も持ちましょう！

9月1日は防災の日、9日は救急の日です。いざという時にそなえて、ふだんから非常持ち出しセットや救急箱の準備をしておきましょう。



自分でできる応急手当の基本をおぼえておこう



すりきず→水でよくあらい はなち→はなをおさえて下をむく



健康診断日程 (9・10月)

- 9/1 (火) 身体測定 全学年
- 9/2 (水) 眼科検診 1年生、その他
- 9/3 (木) 耳鼻科検診 1年生
- 9/16 (水) 内科検診 全学年
- 9/17 (木) 歯科検診 4, 5, 6年生
- 10/5 (月) ぎょう虫検査 1年生
- 10/7 (水) 尿検査 全学年
- 10/22 (木) 歯科検診 1, 2, 3年生

おうちの方へ 例年春に行われている健康診断を9月から感染症予防対策をしながら実施していくことになりました。当日、発熱やかぜ症状がある場合は受けられませんので、その際はかかりつけ医等にご相談ください。また、健康診断に関して心配や不明な点がございましたら、担任を通じてお知らせください。



ライス ほうそく RICE の法則

