

家庭数

9月ほけんだよ!

令和5年 9月
谷端小学校保健室

校長 清水智子
養護教諭 田中由香

なが なつやす お きょう がっこう はし
長い夏休みも終わり、今日から学校が始まります。みなさんはどんな
なつやす す
夏休みを過ごしたでしょうか。まだとても暑い日が続いています。夏の
つか のこ ひと おお はやね はやお からだ
疲れが残っている人も多いかもしれません。早寝、早起きをして、体の
ちょうし ととの
調子を整えましょう。また登校したとき、給食前、トイレの後、外遊
び後など、必ず手洗いをしましょう。



じっしひ 実施日	こうもく 項目	たいしょうがくねん 対象学年	ちゅういじこう 注意事項など
4日(月)	はついくそくてい 発育測定	ねんせい 1・2・5年生	かみ け なが ひと 髪の毛が長い人は、頭の上や後ろで 髪を結ばないようにしましょう。
5日(火)	はついくそくてい 発育測定	ねんせい 3・4年生	かみ け なが ひと 髪の毛が長い人は、頭の上や後ろ で髪を結ばないようにしましょう。
6日(水)	はついくそくてい 発育測定	ねんせい 6年生	かみ け なが ひと 髪の毛が長い人は、頭の上や後ろ で髪を結ばないようにしましょう。
15日(金)	せきちゅうそくわん 脊柱側湾 けんしん 検診	ねんせい 5年生 けい か かん さつ し ゃ ほか 経過観察者他	たいそう ぎ し ゃ う 体操着を使用しますので、忘れずに持 ってきましょう。



がつ にち きゅうきゅう ひ がつ なつ つか せいかつ
9月9日は救急の日です。9月は、夏の疲れや生活
みだ おお し じ き
の乱れから「けが」が起こりやすい時期でもありま
す。けがの手当に自信がない人は、この機会にでき
るようになるとういすね。

自分でやってみよう! けがのてあて

すりきず



すいどう みず きすくち あら
水道の水で傷口をよく洗う

はなぢ



ゆび はな あんせい
指で鼻をつまみ、安静にする

やけど



みず ぶん ぶん ひ
水で20分~30分冷やす

目にごみがいった



みず せんめんき かお
水をいれた洗面器に顔をつけて
まばたきをする

保護者の皆様

夏休み明けは、生活リズムがなかなか整わないことや夏の疲れが
でやすくなります。登校前には、健康観察やこまめな水分補給に
ご協力をよろしくお願い致します。