

# ほけんだより



あなたは、どんな夏休みをすごしましたか？夏休み期間中、体調をくずすことはなかったですか？大きなケガをさせませんでしたか？楽しかったこと、笑ったこと、泣いたこと・・・夏休み中のことで先生たちに聞いてほしいことがあれば、たくさんお話してください。

2学期も保健室からみんなを応援しています。たくさんお話ししましょう。

小野東小学校

保健室 R6.8

おうちの人と読みましょう

まだまだ

**熱中症**に注意⚠

9月の身体測定について  
全学年、身長・体重を測定します。

## ケガを防ごう！

小野東小学校で

多いケガ

校内でのケガで多いのは、①すりきず②打撲（頭以外）③頭部打撲④鼻血⑤とげ などです。ケガについて考えることは、生活のふりかえりにもなります。

ケガをしないためにはどんな行動をしたらいいのかな？考えてみましょう。

どうしてケガをしたのかな？



ケガをしないためには、自分の体調をととのえておくことも大切です。睡眠時間・朝ごはんなどをしっかりとりましょう。

ケガを防ぐこと、そしてケガをしてしまった時は正しい手当をしましょう。



9月9日は救急の日

救急の日に合わせて、おうちの救急箱の中を点検しましょう。



保護者の皆様へ

登校前の健康観察のお願い

夏の疲れ  
出ていませんか？

夏休みの元気アップチャレンジのご協力ありがとうございました。

2学期はじめは『生活リズムの変化』と『夏の疲れ』で体のだるさが出やすくなります。また、残暑が厳しく、熱中症にも気をつける必要があります。

登校前のお子様の健康観察をよろしく願いいたします。

夏休みモードから

学校モードに切り替えよう

まずは、朝の習慣をととのえよう！

- ① 朝はよゆうをもって早めに起きましょう。
- ② 学校の準備は前の日にしておきましょう。
- ③ 朝ごはんを必ず食べましょう。
- ④ 登校前は便座に座って朝うんちにトライしましょう。
- ⑤ 夜は早めに寝ましょう。



9月1日は防災の日です。地震などの災害はいつ起こるかわかりません。かぞくが別々の場所にいた時のために、避難場所や連絡手段を決めておきましょう。かぞくで話し合っ、いざという時にそなえましょう。



小野東小学校のAEDは職員室と体育館です。