

おうちの方とみなさんへ



保健指導部 R6.9.2

夏休みが終わり、2学期が始まりました。1か月以上もあった夏休み。終わるとあつという間だったかなと思いましたが、みなさんの夏休みはいかがでしたか？ すぐに生活リズムはもとどりませんが、夏休みの生活リズムから、学校の生活リズムにシフトチェンジしていきましょう！

みなさん、9月22日は何の日か知っていますか？「秋分の日」ですね。この日は昼と夜の長さがほぼ同じといわれ、少しずつ夜のほうが長くなっていきます。そのため、夕方から暗くなる時間帯が今よりも早くなっていきます。夏から秋へと移り変わるころでもあります。昼間はまだ暑い日が続きます。引き続き、水分補給をし、熱中症に気を付けましょう。



9月の保健目標

けがのてあてが
できるようになろう！



4月に身長・体重を測定し、約5か月が経ちました。夏休み明けのみなさんは、ひと回り大きく成長していて毎年驚かされます。

9月は、全学年で身体測定があります。体操服を忘れないようにしましょう！また、手と足のつめのチェックもします。特に、手のつめはすぐ伸びるので、こまめに切りましょう！

今回の測定は、年明けの1月に測定します。成長に必要な睡眠・食事・運動を心がけて、自分の体と心の健康を守りましょう！みなさんの成長を楽しみにしています♪

寝る前と起きた後、水分補給

暑い日は睡眠中もたくさん汗をかいている



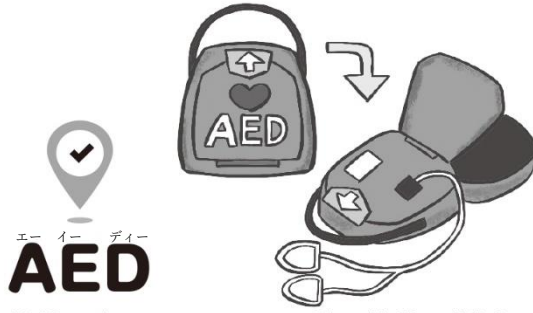
こんな保健のお話をする
予定です。お楽しみに♪

9月の発育測定の手配

月日	年組	保健指導の内容(予定)
3日(火)	678組	自分でできるけがの手当
4日(水)	1-1, 1-2	自分でできるけがの手当
5日(木)	1-3	
9日(月)	2-1, 2-2	排便の大切さについて
10日(火)	2-3, 2-4	
11日(水)	3-2, 3-3	歯とはみがき
13日(金)	3-1, 3-4	
17日(火)	4-1, 4-3	ゲームと睡眠について
19日(木)	4-2, 4-4	
20日(金)	5年生	AEDについて
25日(水)	6-3	怒りの温度計を知ろう
26日(木)	6-1, 6-2, 6-4	

※ 5年生は、9月11日(水)に野外学習事前健診があります。体操服をお忘れなく～♪

どこにあるか知ってる？



エー イー ディー
AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



ひ じょう ぐち
非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



こう しゅう でん わ
公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話が繋がりにくい時でもつながりやすいです。

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう

篠木小学校にあるAEDは、「先生たちのげた箱」の近くにありまう。AEDを取ると、アラーム音がなり、周りの人へ緊急事態を知らせます。篠木小学校のAEDの場所を確認しましょう！



まちがいさがし 7つのちがいをさがそう！



こたえはここだよ！





0 つらさはない。気にしない。