

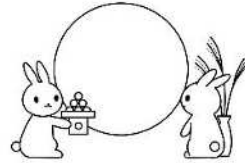


平成28年8月25日
日立木小学校
保健室

いよいよ2学期がはじまりましたね。まだまだ暑い日が続きますが、早く学校生活のリズムを取り戻せるよう、規則正しい生活を心がけましょう。

9月の保健目標

じょうぶな体をつくらう



★夏休みは元気にごせましたか？

「夏休み保健調査票」を記入して、ふりかえてみましょう。

★早ね・早あき・朝ごはん！！

・朝は余裕をもって起きましょう。朝ごはんを食べると、からだは活動をはじめ、脳にエネルギーが補給されます。体温も上がって、一日の活動の準備ができます。

・疲れを取るためには、早めに寝ることが大切。

これで次の日も目覚スッキリ



★熱中症の予防にも！！

・規則正しい生活・バランスの良い食事は、熱中症を予防するためにも大切です。

9月9日は救急の日です

応急処置、できるかな？



擦り傷
水で洗う



切り傷
水で洗って傷口を押さえる



やけど
水道水で痛みがなくなるまで冷やす

8月・9月の保健行事

8月25日(木) 第2学期始業式

- *夏休み中の健康調査票配付 対象：全校生
- *夏休み歯みがきカレンダー提出 対象：全校生
- *個人生産線量計による外部被ばく線量測定申し込み配付 対象：全校生

希望される方は、早めに申し込み書を提出してください。

提出期日 9月9日(金) (期限厳守)

- *小児生活習慣病予防検診のお知らせ・問診票・受診同意書配付 対象：4年生・5年生の該当児童
- 提出期日：8月30日(火)まで (期限厳守)

- 26日(木) 発育測定 6年生・5年生
- 29日(月) 発育測定 4年生・3年生
- 30日(火) 発育測定 2年生・1年生

※ 半そで・半ズボンで測定します。

- 9月 9日(金) 小児生活習慣病検診 9:30~ 対象：4年生・5年生の該当者

- 9月 27日(火)・28日(水)・29日(木) 宿泊活動 (福島県会津自然の家) 対象：5年生・6年生

- ・体調を整えて参加しよう。
- ・車酔いしやすい場合は、自分に合った酔い止めを服用しましょう。また、帰りの薬を忘れずに持参しましょう。
- ・後日、保健調査票を配付いたしますので、保険証のコピーを準備しておいてください。
- ・保険証のまわりがかけることなく、ほぼ中央にコピーしてきてください。
- ・コピー用紙のサイズは、A4サイズでお願いします。

- ※ 準備することから、宿泊活動は始まります。自分で準備をして、どこに何が入っているのかわかるようにしておきましょう。

