

# いきいき

令和4年8月31日  
ほけんだより 9月号

9月保健目標  
けがを防ごう

長かった夏休みが終わりました。夏休み中も新型コロナウイルス感染症が流行していたため、大変な思いをした人もいないのでしょうか。



夏休み中に乱れてしまった生活リズムは、規則正しい生活習慣「食事」「睡眠」「運動」を心がけて元にもどしていきましょう。

## けがをしたとき 自分でできること

学校生活でも放課後や休日でも、けがをする場面が様々あります。自分でできる手当てを覚えて、できるようになるといいですね。動けないくらいのけがをしたときは、人の助けをかりましょう。



小学生のケガは、「10時～11時」「13時～14時」に起こっています。業間休みや昼休みに多いということです。『遊具の使い方』『廊下歩行』『周りを見て遊ぶ』『時間に余裕を持つ』などに注意して、休み時間を過ごしましょう。

## 暑さ対策について



最近では、9月に入っても熱中症対策がかかせないくらい、暑い日が続くことが多くなっています。もう9月だからと油断せず、水分や汗ふきタオルを持参しましょう。

しかし、暑いばかりでなく、9月は少しずつ涼しくなる季節でもあります。朝の天気予報を確認したり、おうちの人と相談したりして、長そでを持ってくるなどの準備をしましょう。



### ★身体測定★

9月5日(月) 2年生 3年生  
5年生 6年生  
9月6日(火) 1年生 4年生  
ひかりルーム

\* 髪の毛を結ぶ場合は、頭頂部や後頭部はさけてください。

\* 結果は、9月下旬に健康の記録でお知らせします。

### ★カウンセラー来校日★

9月の来校日は9月14日(水)、30日(金)  
10:30～16:30です。

些細なことでも話すことで気持ちを整理することができます。遠慮なくご希望ください。

連絡いただいても、予約が埋まっていると取れないこともあります。希望がありましたら、早めにご連絡ください。継続した相談も可能ですので、2度目の相談でも構いません。

2学期から、健康観察フォームの内容が変更になり、簡単になりました。  
毎日の入力をお願いします。