

# いきいき

令和5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。お子様の様子はいかがでしょう。

夏休み中は、どうしても生活リズムが乱れがちになるかと思えます。9月を元気に乗り切るため、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。ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。



お子様と一緒に  
ご確認ください

## 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。また、教室にも簡単な救急セットを置いているので、チェックしてみてください。

## 暑さ対策について



最近では、9月に入っても暑い日が続くことが多く、熱中症対策が欠かせません。もう9月だからと油断せず、水分や汗ふきタオルのご準備をお願いいたします。

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、長そでや羽織ることのできる服を持ってくるなどの準備もあると良いかと思えます。



### ★身体測定★

9月5日(火) 1・3・6年生

9月6日(水) 2・4・5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13日(水) 10:30～16:30

9月26日(火) 10:30～16:30

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。ご希望がありましたら、早めにご連絡をいただければと思います。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。