

ほけんたより **9月**

萩野台小学校
R1. 9. 2

なが ながつやす お
長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごせましたか？
からだ きもちも なつやす
体も気持ちも、夏休みモードから学校モードに切りかえが必要ですね。2学期のスタートを元気に過ごせるよう、規則正しい生活を心がけましょう。

うんどうかい
9月14日(土)の運動会にむけて、練習が始まります。体調をくずしたりけがをし
りしないように気をつけ、自分の力を出し切ってみんなですばらしい運動会にしましょう！

9月の保健目標

せいかつ ととの
生活リズムを整えよう
よぼう
けがを予防しよう



<夏休みモードからめけ出そう！>

なつやす ちゅう せいかつ
夏休み中、生活リズムはみだれていませんか？
がっき
2学期がスタートしました。規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

★早寝・早起き



ねむくなくても、夜は目標の時間にはふとんに入ろう！
朝は決まった時間におきよう！

★朝ごはん



朝ごはんはかならず食べてこよう！

★歯みがき



食後の歯みがきをわすれずにしよう！

*夜寝る前にテレビやゲームを見ると、眠りにくくなってしまいます。
テレビやゲームは時間を決め、寝る前にはしないようにしましょう。



9月5日(木)から健康パワーアップ大作戦が始まります。
リズムを整えて、オールパーフェクトを目指しましょう！

<運動会におきて ~けがや熱中症を予防しよう！~>



うんどうかいれんしゅう はし
運動会練習が始まり、けがや熱中症にとくに注意が必要です。
これらのチェックすべてに〇がつくようにして、安全に運動しましょう！
準備運動をしっかりとすることも忘れずに！

*自分でできるけがの応急手当てをおぼえておこう！

すりきず すいどう みず 水道の水で きれいに洗う 	つきゆび・ねんざ うごかさずに ひ 冷やす 	はなぢ こばな 小鼻をつまんで した む 下を向く
---	---	---

☆保健室前にも、けがの手当てについて掲示してあるので、みてくださいね。

保護者の皆様へ

<生活リズムについて>

夏休み明け、なかなか生活リズムが戻らない児童も出てきます。生活リズムが乱れると、だるい、授業に集中できない、など学校で元気にすごせなくなってしまいます。また、けがや熱中症も起こりやすくなります。

生活リズムを整えるためにも、9月5日から11日まで、『健康パワーアップ大作戦』に取り組めます。早寝早起きをすること、朝ごはんをしっかり食べてくること、食後に歯みがきをすることを守れるよう、ご家庭でもご協力をよろしくお願い致します。

<むし歯の治療について>

通知表渡しの際、受診勧告用紙を再度お渡ししました。夏休み中に受診できたでしょうか。

○治療が終わりましたら、用紙の提出をお願い致します。

○まだ受診されていない場合は、お早目の受診をお願い致します。

むし歯は放っておくと進行してしまいます。少しでも早く受診することで、むし歯の痛みや治療の痛みが少なく済みます。