

ほけんだより 9月号

R7. 9月号
八尾市立永畑小学校
保健室 家

夏休みが終わり、2学期が始まりました！

夏休みはどうでしたか？楽しい思い出はありましたか？(^^)

新学期の疲れから体調を崩したり思わぬ病気やケガをしたりしないためにも睡眠・

食事をしっかりと、その日の疲れはその日のうちにとるようにしましょう！

～保健行事予定～

4日(木) 6年発育測定

5日(金) 5年発育測定

8日(月) 4年発育測定

9日(火) 3年発育測定

10日(水) 2年発育測定

11日(木) 1年発育測定

※体操服を忘れないようにしてください。



9月9日は **救急の日**



ながはたしょう おお
永畑小で多いケガ

TOP3

ケガに気を付けて過ごしましょう！

No.1



すり傷

No.2



打撲

No.3



捻挫、とげ

爪を切りましょう！

保健室に来室する人で、爪が伸びている人が多いです。

ケガにつながったり、お友だちにケガをさせてしまったりしてしまいます。

おうちで切っておきましょう！

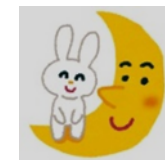


保護者の方へ～こんな時はお知らせください～

○保健調査票の内容に変更があった場合

- ・緊急連絡先や住所
- ・その他(健康状態など)

緊急時に必要な情報ですので、変更がありましたら、学校までご連絡ください。



～ご家庭でもご配慮よろしくお願ひします！！～
まだまだ暑さが続きます。

○早ね、早起き、朝ごはんを心がけてください。

- ・寝ている間に、水分が不足がちになります。朝、食事をとることで水分と塩分をとることができます。

- ・睡眠不足により、体温の調節機能が低下します。しっかり睡眠をとるようにしましょう！

○健康チェックをお願いします。

- ・朝の健康観察、よろしくお願いします。
- ・足や指のつめが伸びすぎてないかチェックしてください。

○十分な水分を用意してください。

○ハンカチや汗ふきタオルを持てきましょう。

○運動にあったくつかどうか確認してください。