

ほけんだより 8・9月

がつ ほけんもくひょう
8・9月の保健目標
 せいかつ せいの
生活リズムを整えよう!

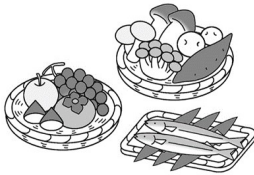
植水小学校保健室

9月9日は救急の日。急な病気やけがの時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やけがの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。病気やけがの時は不安になるものです。専門家の力を借りましょう。



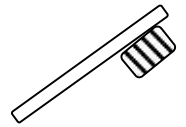
8・9月の保健行事

- 8月29日(木) 発育測定、4・5・6年生
- 30日(金) 発育測定、1・2・3年生
- 9月 3日(火) 発育測定、えがお
- 9日(月) 歯科巡回指導、5年生



2学期も歯みがきをがんばりましょう!

- 夏休みの歯みがきカレンダーはしっかりと取り組めましたか? まだ提出できていない人は、必ず提出してください。
- 給食後の歯みがきは、ていねいにみがきましょう。
 歯ブラシの毛先が広がるとみがいているつもりでも、毛先が当たってなくて、みがけていません。時々チェックして、新しい歯ブラシに取り替えてください。



早く、学校の生活リズムを取り戻そう!



よいリズムを 取りもどすために



※朝食もしっかり食べましょう。食事をとることで、胃や腸が動き出し、頭も働き始めます。体温も上がり活動モードになります。

＋けがをしたときは、まず…

あらう



すりきず

めにゴミが
はいつた

ひやす



だぼく

やけど

おさえる



きりきず

はなぢ

※自分でここまでやってみた後は、必ずおうちの人や先生に診てもらいましょう。

※応急処置は、治療ではありません。痛みや腫れが治まらない場合は、専門医にきちんと診てもらいましょう。

保護者の方へのお願い

緊急連絡先が変更になった場合は、お知らせください。

お子さんが急に発熱したり、けがをしたりした場合は、保護者の方のお迎えや病院移送のために、学校から連絡することがあります。迅速な対応が必要な場合もありますので、必ず連絡が取れるようにご協力ください。

勤務先や携帯電話が変わり、連絡先が変更になった場合は、速やかに担任までお知らせください。



おっ
熱中症
ちゅう
しょう
まだまだ注意が
必要です

具合が悪くなった
時は、涼しい場所
で休養しましょう。

★汗ふきタオル・ハンカチもまだまだ必要です。忘れずに持ってきてきましょう。

※ 発育測定後「成長の記録」を持ち帰ります。お子さんの成長の様子をご覧になりましたら、2学期の欄に㊦を押して、学校へお返しください。

※ 夏休み中に大きなけがや病気などで心配や気になることはありませんか？新学期のスタートがよい状態で切れるように、学校ではいつでも相談できます。小さなことでもお聞かせください。

※ 夏休み中に眼科や歯科等の治療が終わった人は、治療証明の用紙を提出してください。とくにむし歯については、自然に治ることはありません。放置しておくとさらに進行・悪化し、治療も簡単には済まなくなってしまうます。できるだけ早く治療を完了し、治療証明（ピンク色）を提出してください。

