

# ほけんだより 9月

令和6年9月6日  
東野小学校  
保健室

長い夏休みもあっという間に終わり、2学期がはじまりました。夏休みの楽しかった思い出をたくさん聞くことができ先生もうれしいです。その一方で、体調をくずしてお休みする人が多く、心配しています。すいみん時間を十分にとって体を休ませてあげましょう。



9月9日は救急の日  
9月9日は9(きゅう)9(きゅう)の日です。救急とは、急に病気になった人やけがをした人に応急の手当をすることです。  
1学期にけがで保健室に来た人はなんと**315人**!!2学期はできるだけけがをへらせるといいですね。

## 運動前にチェック! ケガを防ごう!

爪は切ってますか?

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合ってますか?

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



前日はよく寝ましたか?

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



朝食は食べましたか?

体や脳がエネルギー不足だと思っただよ動けません。



準備運動はしましたか?

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



## 9月の予定

9月9日 身体測定

→体着服を持ってきてください。

かみの毛を結ぶ人は下の方で結びましょう。

9月11日 13:30~ 田坂先生(スクールカウンセラー)来校

→お話ししたい人は教えてください。

9月11日~9月17日 生活がんばり週間

10月よりあとの予定…視力検査、色覚検査(1年生だけ)



## ノーメディアデーに再チャレンジ!!

次の生活がんばり週間(9/11~9/17)はノーメディアデーにも取り組みます。

1回目に1日以上取り組めた人の人数は28/36人でした。前回取り組めなかった人も、もう少しだった人も今回はチャレンジしてみましょう。

## 保護者の皆様へ

子どもたちからたくさんの夏休みの思い出を聞かせてもらいました。みんな充実した夏休みを過ごしていたようで嬉しいです。さて、新学期にあたり、再度確認をいたします。

### ①マスクの準備

まだ暑い毎日が続いており日中にマスクをする子は少ないですが、給食当番のときに使うためマスク数枚の準備をよろしくお願いいたします。



### ②受診報告書の提出

夏休みの間に歯科や眼科などを受診された方は、検診後にお渡しした受診報告書の提出をお願いいたします。



### ③貸し出し物の返脚

夏休みまでに借りたハンカチや赤白帽子等未返却のものがある子どもに、本日お手紙を渡しています。学校にもご家庭にも見当たらないようでしたら返信欄に記入してお知らせください。