

ほけんだより 9月

令和5年9月1日
東久留米市立南町小学校
保健室 第6号

2学期が始まりました。夏休みは安全に健康に過ごせましたでしょうか？生活リズムが崩れてしまった人もいるかもしれません。早めに整えていきましょう。2学期は登校日数が学期の中で一番多く、そして大きな行事もあります。心も体も元気に登校できるとよいですね。
また、まだまだ暑い日があります。熱中症の予防にも努めましょう。



2学期の身体測定について



2学期の身体測定の日程は以下のとおりです。体育着を忘れずに持ってきてきましょう。

日	9月4日	5日	6日	7日	8日	11日	12日
曜日	月	火	水	木	金	月	火
学年	2年生	1年生	3年生	4年生	5年生	6年生	たけのこ ひまわり

★計測の結果は、健康カードに記入し、配布します。
身長、体重を確認後、保護者の方が押印又はサインをし、学校へ提出してください。
しめ切り：9月22日(金)まで
※計測当日に欠席した人は、計測後に配布され次第早めに提出してください。

2学期からの保健行事

★秋の歯科検診 ★朝歯みがきをしてきましょう。

- 9月14日(木) 1, 3, 6年
- 10月19日(木) 2, 4, 5年, たけのこひまわり学級

★学校歯科医 宮寄先生による歯科指導

- 1年生：12月14日(木)
- 2年生：10月12日(木)
- 3年生：2月22日(木)
- 4年生：10月26日(木)
- 5年生：2月8日(木)
- 6年生：11月30日(木)

★宿泊前健康診断

- 10月24日(火) たけのこ学級
- 10月30日(月) ひまわり学級



保護者の方へ

- 1学期は健康カードの提出ありがとうございました。2学期も身体測定後、配布します。確認し、押印又はサインをして、学校へ提出してください。
- 夏休み中の「生活リズムチェックシート」記入のご協力をありがとうございました。9月初めは学校の生活リズムに戻せるよう、早寝早起きのご協力をお願いします。

9月の保健目標 「生活リズムをととのえよう」

生活リズムをととのえることで健康に過ごすことができます。1学期には、様々な感染症が見られました。冬も感染症の流行が予想されます。生活リズムを整え、免疫力(病気とたたかう力)を強くしましょう。

～生活リズムをととのえるために～



夏の疲れをとるために効果的なこと



けがに気をつけて行動しましょう!

1学期(4月～7月)に、学校でけがをして保健室に来室した人の人数 … **990人**

★来室した990人の中で多かったけがの種類とけがをした場所

けがの種類	1位：打撲	けがをした場所	1位：校庭
	2位：すりきず		2位：教室
	3位：どこかが痛む		3位：体育館



けがは、イライラしている、急いでいる、寝不足などの心や体の調子と関係して起こりやすくなります。
けがを予防するために、落ち着いて行動しましょう。

