

Smile 9 月



上尾市立東町小学校

ほ け ん だ よ り

9月号

うんどうかい おんがくかい おお ぎょうじ おお がっ き はじ こんがっ き え がお がっこうせい
運動会、音楽会など大きな行事が多くある2学期が始まりました。今学期もみなさんが笑顔で学校生
かつ おく ほけんしつ みまも あつ ひ つづ すいみん あさ げん
活を送れるよう、保健室から見守っていきます。暑い日が続きますが、睡眠と朝ごはんをしっかりとって、元
き どうこう
気に登校できるといいですね。

がっ ほけんもくひょう
9月の保健目標

はやねはやお
早寝早起きをしよう



しょうがくせい りそう すいみんじかん じかん
小学生の理想の睡眠時間は9～11時間です！



はやね よ
<早寝の良いところ>

- ね あいだ せいちよう で ほね きんにく つよ
・寝ている間に成長ホルモンが出て、骨や筋肉を強くする。
- ひるま きおく べんきよう のう ていちゃく
・昼間の記憶や勉強を脳に定着させる。



はやお よ
<早起きの良いところ>

- たいないどけい よる しぜん ねむ
・体内時計がリセットされて夜に自然と眠くなる。
- あさひ あ で あんてい せいしんじょうたい
・朝日を浴びると「セロトニン」というホルモンが出て、安定した精神状態
で過ごすことができる。



きゅうきゅう ひ
9月9日は「救急の日」

じぶん おうきゅうてあて おぼ
自分でできる応急手当を覚えよう！



すりきず

- すいどう みず すな あら
・水道の水で砂などを洗い
なが
流す。
- ち で ばあい
・血が出ている場合は、ガー
ゼ等で心臓より上にあげ
ち
血を止める。
- きず ちい ばあい ばんそうこう
・傷が小さい場合は絆創膏
ほご
で保護する。



はなち
鼻血

- すわ こばな
・座って小鼻をつまんで
した
下をむく。
- ふんしけつ
・10～15分止血する。



ねんぞ・だぼく・つき指

- うご
・けがをしたところを動か
さないようにする。
- ぶん ひ
・15～20分冷やす。
- は ばあい ほうたい
・腫れがひどい場合は包帯
こてい
で固定をする。
- しんぞう たか いち
・心臓より高い位置にあげ
る。

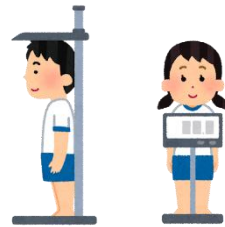


がっ き しん たい そく て い し 2 学期 身体 測定 の お 知 ら せ

9 月 7 日 (月) 1 ・ 2 年 生

9 月 8 日 (火) 3 ・ 4 年 生 ・ な か よ し

9 月 9 日 (水) 5 ・ 6 年 生



※ 日 程 が 変 更 に な る 可 能 性 も あ り ま す の で ご 了 承 く だ さ い 。

※ 髪 の 長 い 児 童 は ポ ニ ー テ ー ル な ど 頭 頂 部 で 結 ば な い よ う に し て く だ さ い 。

※ 靴 下 を 脱 い で 測 定 す る の で 、 つ め を 切 っ て く る 、 か ら だ を 清 潔 に す る よ う 、 お 願 い い た し ま す 。

保 護 者 の 方 へ

い つ も 保 健 室 経 営 に ご 理 解 い た だ き 、 あ り が と う ご ざ い ま す 。

9 月 17 日 (木) に 健 康 手 帳 を 返 却 し ま す の で 、 以 下 の 点 を 確 認 し て い た だ き ま す よ う 、 お 願 い い た し ま す 。

< 2 ~ 6 年 生 >

* 6 ページ 発 育 の 記 録 を 確 認 し て く だ さ い 。

* 7 ページ の グ ラ フ を 記 入 し て く だ さ い 。

* 4・5 ページ の 2 学 期 の 欄 に 押 印 を お 願 い し ま す 。

< 1 年 生 >

* 1 ページ 発 育 の 記 録 を 確 認 後 、 9 月 の 欄 に 押 印 を お 願 い い た し ま す 。

* 3・4 ページ の グ ラ フ を 記 入 し て く だ さ い 。

9 月 25 日 (金) に 学 校 へ 提 出 し て く だ さ い 。

よ ろ し く お 願 い い た し ま す 。