

ほけんだより

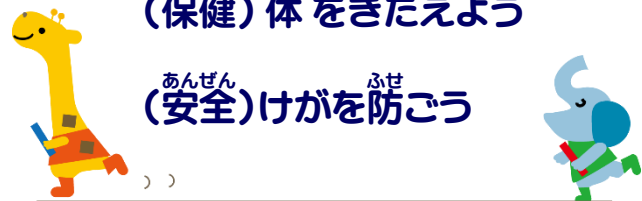
白鳥西小学校 保健室 令和3年9月1日発行 第7号



9月の保健安全目標

(保健)体をきたえよう

(安全)けがを防ごう



さわやか週間の取り組み

9月のさわやか週間
9月13日(月)～17日(金)

2学期もハンカチ
忘れゼロを自指そう!



白西むし歯ゼロプロジェクト

夏休み期間中に治療
が済んだ児童は、「治療
報告書」の提出をお願い
します!



今年度はむし歯ゼロ児童90%以上を目指します!

現在のむし歯ゼロ...61名(76.3%)
目標まであと11人!!

3分
1回あたりの歯みがきで最低でもかけたい
時間。でもこれは歯並びや食べたものなどによっても変わります。みがく順番を決めて、みがき残しがないように歯みがきをしよう!

準備運動

どうして するの?



その1

ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2

体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いなどと思ったら無理せずに休みましょう。

その3

心の準備をやる

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ!」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう



保護者の方へ

リーバーやカードでの
体温の報告も忘れずに!

10月2日(土)の運動会に向けて、練習が始まります!

まだまだ暑いので、水筒と汗ふきタオルの準備を忘れずに!汗をたくさんかく人は着替えもあると安心ですね。疲れを次の日に残さないようにしましょう!また、熱中症予防のために、睡眠と朝ご飯はしっかりとるようにしてくださいね!



☆9月のほけん行事☆

検査項目	対象学年	実施日	その他
検査項目	対象学年	実施日	その他
発育測定	全学年	9月14日(火)	体操服で登校させてください。
視力検査	全学年	9月30日(木)～10月5日(火)	眼鏡使用者は検査時に眼鏡を持参してください。



保健室からのおしらせ

9月13日(月)～10月8日(金)の間、保健室に教育実習生が来ます。本校卒業生の藤井萌さんです。養護教諭になるために勉強をしており、この期間は主に保健室での実習となります。健康診断や運動会での応急処置のお手伝いをしてもらいますので、よろしくお願いします。



9月は台風シーズン!
もしものときに備えましょう!

この夏はオリンピックの開催で興奮や感動を味わえたものの、旅行や外出ができないご家庭が多かったと思います。さらに緊急事態宣言の影響を受け、2学期は分散登校・オンライン学習といった形でのスタートとなりました。「いつになったら…」と誰もが不安を抱えている中での生活。不安やストレスを抱えたときは、誰かに話したり、好きなことをしたりして、ため込まないようにしてくださいね!心と身体の両方を健康に、2学期も過ごしていきましょう!

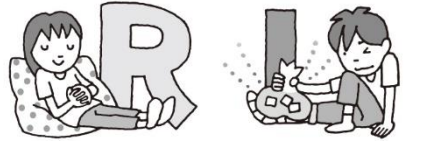
9月1日は防災の日



もしもの時に備えましょう



応急手当の基本は RICE



安静にする



冷やす



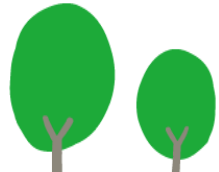
圧迫する



心臓より高く上げる



9月15日(土)は運動会!! 練習も4日から始まります。まだまだ暑いので、水筒と汗ふきタオルの準備を忘れずに! また、練習に向けた体の準備も十分にしてくださいね!



~お願い~
身長を正しく計測するため、髪を結っている児童は下の方に結ってください。



1923年9月1日に関東大震災が起きたこと、暦の上で台風の多い210日に当たることから、9月1日が「防災の日」に制定されました。近年、全国で様々な自然災害が発生しています。学校では、本日、地震・火災を想定した避難訓練を実施しました。各ご家庭におきましても、災害時にどう身を守るか、確認していただけたいと思います。

