

# すくすくつつうしん

～ほけんしつだより～

令和5年9月4日

北区立岩淵小学校

校長 野尻 史子

養護教諭 小柴 玲子

長い夏休みが終わりました。今年の夏は本当に暑かったですね。そして、その暑さはまだ続いています。

暑さ対策をしながら、学校の生活リズムを早く取り戻し、元気いっぱいにご過ごししてほしいと思います。

## 9月の保健目標

### 規則正しい生活をしよう

### ♪ 正しい生活リズムを取りもどそう ♪

#### 早ね早起きをしよう



夜ふかしや朝ねぼろは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

#### 朝日を浴びよう



朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

#### 朝食を食べよう



朝食をよくかんで食べると、頭の動きが活発になります。

#### 運動をしよう



日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

© 少年写真新聞社 2022

なかなかリズムがつかれない人は、まず朝起きるところからはじめましょう。

## 9月の保健行事

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| 9月4日（月）<br>9月5日（火）<br>9月6日（水） | 発育測定（5，6年）<br>発育測定（3，4年）<br>発育測定（1，2年）            |
| 9月15日（金）                      | 脊柱側彎症検診（5年生、該当者）<br>体育着を使います。                     |
| 9月20日（水）                      | 学校保健委員会<br>保護者の方の参加お待ちしております。<br>別紙にて詳細をご案内しています。 |



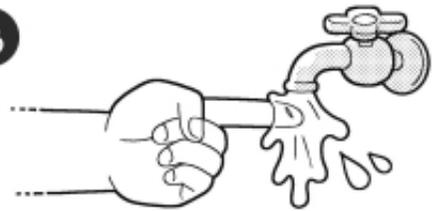
～自分でできる3つの応急手当～

**冷やす**



打ぶくやねんざは、傷ついた部位を高く上げて安静にし、氷水で冷やしましょう。

**洗う**



すり傷や切り傷は、水道水で傷口のよごれを落としましょう。

**おさえる**



鼻血が出たら、いすにすわって軽く下を向き、鼻をつまんでおさえましょう。

© 少年写真新聞社 2022

自分でできることをした後は必ず周りの大人に話をし、その後の手当をしてもらいましょう。