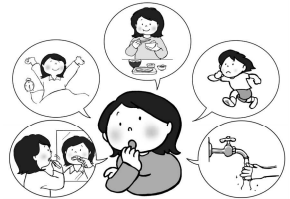


# ほけん たより

2018 (平成30) 年9月 No 5  
墨田区立第三吾嬬小学校  
校長 川中子 登志雄  
保健室

## 9月の保健目標 からだ ○じょうぶな 体をつくろう



<保護者の方へ> 長い夏休みは、けがや病気などをせずに、元気にすごせたいでしょうか？

今年は、高温でプールが中止になるなど、猛暑日が続きましたが、台風などもあり、気温の差が激しい日もありました。9月は、夏の疲れが出る時期です。体調を崩さないように、毎日朝ごはんを2～3品食べ、排便・運動の習慣をつけてください。夜は、ゆっくりとお風呂に入り、なるべく早く（低学年は9時・高学年は10時を目標に）寝て、次の日に疲れが残らないようにしましょう！

今年から、早く学校の規則正しい生活リズムに戻すために、「生活リズムがんばり表」を配布します。9月4日(火)～9月10日(月)までの1週間、睡眠や朝食・排便・運動などの様子を、時間や色ぬりをして記録をつけます。9月11日(火)に学校へ提出してください。(低学年は時計の読み方や、一言のご記入など、お手数ですが保護者のご協力をお願いします。)夏休み中に生活リズムがくずれてしまった人は、「早起き・早寝・朝ごはん」で、行事の多い秋も健康にすごしましょう！



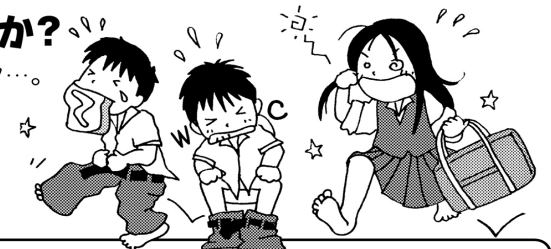
### + けがをしたときは、まず...

<p>あらう</p> <p>すりきず</p>	<p>ひやす</p> <p>目にゴミが はいった</p>	<p>おさえる</p> <p>だぼく やけど</p>	<p>おさえる</p> <p>きりきず はなぢ</p>
------------------------	----------------------------------	----------------------------	-----------------------------

### 9月・バタバタスタートになっていませんか？

寝坊してバタバタ、忘れ物してバタバタ、お腹痛くてバタバタ...。二度寝の誘惑に負けないで、10分早く起きるだけでも変わりますよ、その生活。

毎日歯をみがくように、お風呂に入るように、早起きも「習慣化」させてみませんか？



<p>明日、10分早く起きてみる！</p> <p>時計ワーン！ 起こしてね！</p> <p>自力で起きようね</p>	<p>明日の準備は夜のうちに！</p> <p>2つ忘れ物!! 洗うのを忘れた!!</p> <p>明日でいいや～は失敗の元</p>	<p>朝食後、とにかく便器に座ってみる</p> <p>出らなくて!</p>	<p>夜は30分早く消灯してみる！</p> <p>眠くなくても光の刺激をなくそう!</p>
--	--	---------------------------------------	---

### けがのあてを受けるとき、先生に教えてほしいこと

どこで? どこを? どうしたのか? なにをして?

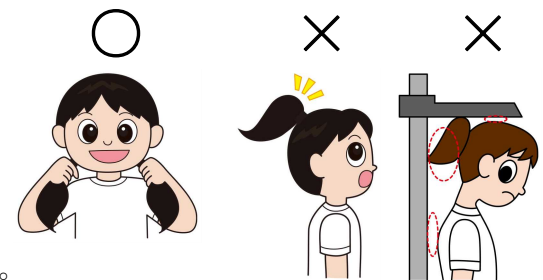
### 9月の保健行事

- 5日(水) 身体測定 6年 午前中
- 6日(木) 身体測定 5年 午前中
- 7日(金) 身体測定 4年 午前中
- 10日(月) 身体測定 3年 午前中
- 11日(火) 身体測定 2年 午前中
- 12日(水) 身体測定 1年 午前中

\*学校行事等により、変更になる場合もあります。

<保護者の方へ>

- \*体育着を忘れずに持たせてください。
- \*前日はお風呂に入り、手足の爪が長い人は、切ってきてください。
- \*正確に測定するために、髪の毛の長い人は頭頂部では結ばない髪型でお願いします。
- \*9月の身長・体重の結果は、10月の「学習・生活のお知らせ」と一緒に「健康カード」を返却しますので、ご確認ください。「健康カード」は、ご家庭で保管してください。





























































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































## 9月の保健行事

## 月の保健行事

- ・ 9日（水）身体測定 5・6年 午前中
- ・ 10日（木）身体測定 3・4年 午前中

・ 11日（金）身体測定 1・2年 午前中

\* 体育着を持参してください。

\* 正確に測定するために、髪の毛の長い人は頭頂部では結ばない髪型をお願いします。

\* 健康カードが返却されましたら、9月の身長・体重をご確認の上、保護者印を捺印後、学校へ提出してください。

- ・ 9日（水）身体測定 5・6年
- ・ 10日（木）身体測定 3・4年
- ・ 11日（金）身体測定 1・2年

\* 体育着を持参してください。

\* 正確に測定するために、髪の毛の長い人は頭頂部では結ばない髪型をお願いします。

\* 健康カードが返却されましたら、9月の身長・体重をご確認の上、保護者印を捺印後、学校へ提出してください。



