

ほけんだより 9月

令和 6 年度
西東京市立田無小学校
令和 6 年 9 月

日中はまだまだ暑い日が続いています。でも、朝夕がほんのり涼しく感じられたり、夜に耳をすますと虫の声が聞こえたり、秋が近付いていますね。

季節の変わり目は、体調をくずしやすいときでもありますが。早ね・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。



ぐっすり眠って、夏バテを解消しよう!



朝起きたら太陽の光を浴びる



朝ごはんを食べる

ヨーグルト
やバナナ、
スープなど
食べやすい
ものを。



ぬるめのお湯につかる

38~40℃
のお湯に
5~10分
つかる

◆9月の保健目標「けがに気を付けよう」

ほんの不注意から起こるけがは、自分の身のまわりを注意することでふせぐことができます。前を見て歩く、段差を確認するなど、日ごろからまわりを意識して、けがをしないように心がけましょう。

けがをしてしまったあとは 振りかえり（はんせい）が大切です

・自分はどうだったか？

・まわりはどうだったか？



けがをしたとき、
なにに注意すれば
よかったかを考
えてみよう



■ つめ、のびていませんか？

意外いがいにおおおおい、つめのけが。つめは指先ゆびさきを守まもったり、力ちからを入いれるときにささえたりするなど、大切な役目たいせつをしていますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。

手てのつめの長ながさは、手てのひらのほうから指ゆびを見て、出でていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間しゅうかんに1回かいぐらいはチェックするようにしましょう。足あしのつめのチェックも忘れわすれずに!!

つめが のびていると... こんなキケンやトラブルが?!



あれる!



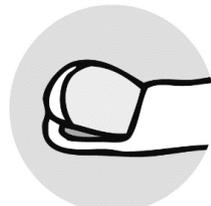
はがれる!



よごれがたまる!



人をひっかく!



がつ ほけんぎょうじ

■ 9・10月の保健行事

けんしんめい 健診名	ひ 日にち	がくねん 学年	し お知らせ
はつきよくそくてい 発育測定	9月 3日(火) 9月 4日(水) 9月 5日(木) 9月 6日(金) 9月 9日(月) 9月 10日(火) 9月 11日(水)	6年 5年 2年 1年 3年 4年 わかば学級	<ul style="list-style-type: none"> ・体育着<small>たいいくぎ</small>に着<small>き</small>がえます。 ・結果<small>けっか</small>は後日<small>ごじつ</small>渡す「けんこうのきろく」に記入<small>きい</small>します。【結果<small>けっか</small>を早く<small>はや</small>知り<small>し</small>たい人は、保健室<small>ほけんしつ</small>にお知らせ<small>し</small>ください。】 ・欠席<small>けっせき</small>した人は、後日<small>ごじつ</small>行<small>い</small>きます。
いどうきょうしつじぜんけんしん 移動教室事前健診	9月 17日(火)	6年	<ul style="list-style-type: none"> ・体育着<small>たいいくぎ</small>に着<small>き</small>がえます。 ・移動教室健康カード<small>いどうきょうしつけんこう</small>を忘れ<small>わす</small>れずに持<small>も</small>ってきてください。
あき しりょくけんさ 秋の視力検査	9月 18日(火)～ 10月 4日(金)	希望者	<ul style="list-style-type: none"> ・後日<small>ごじつ</small>配布<small>はいふ</small>するプリントをみ<small>み</small>て、申しこ<small>もう</small>込み<small>こ</small>をしてください。
しかほけんしどう 歯科保健指導	10月 17日(木) 10月 18日(金) 10月 21日(月) 10月 23日(水)	4年 1年 6年 3年、わかば学級	<ul style="list-style-type: none"> ・クラス毎<small>ごと</small>、歯<small>は</small>の健康<small>けんこう</small>について、市<small>し</small>の歯科衛生士<small>しかえいせいし</small>の方<small>かた</small>から話<small>はなし</small>を聞き<small>き</small>ます。