

# ほけんだより 9月

令和4年9月1日  
青梅市立第五小学校 保健室

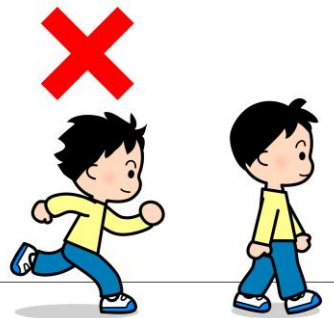
長い夏休みも終わり、いよいよ2学期の始まりです。秋のはじめですが、まだまだ暑い日が続きます。生活リズムを整えて過ごしましょう。

また、子どもたちへの新型コロナウイルス感染も多くなっています。学校で気を付けることをもう一度確認して、元気で充実した学校生活を送りましょう。毎日の体温測定も忘れずに行いましょう！

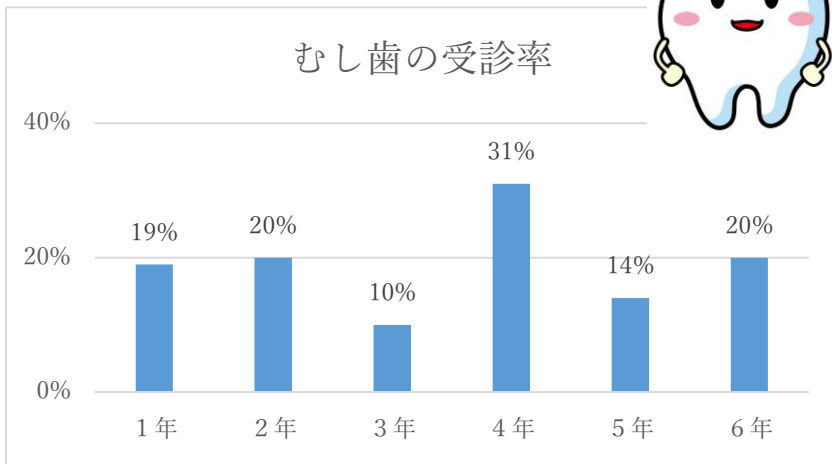
さて、9月の保健目標は「安全に生活をしよう」です。廊下で走っていたり、うわばきのかかとを踏んだまま歩いていたりしませんか？廊下や校庭で友達とぶつかってしまい、けがをする人がたくさんいます。慌てずに周りをよく見て、けがをしないように気をつけましょう。

9月ほけん  
もくひょう

あんぜん せいかつ  
安全に生活しよう



## 歯医者受診のお願い



今年度の歯科検診でむし歯が見つかった人は、全体の28%です。そのうち、治療した人の割合は18%となっています。各学年ごとの割合は、左の表を見てください。受診の是非は御家庭の判断となりますが、一度は受診されることをおすすめします。

## げんきチェックカード

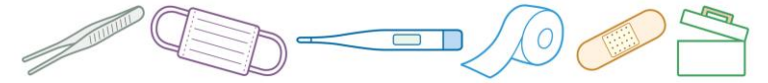


げんきチェックカードの期間：9月21日(水)～9月27日(火)

夏休みに生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？

げんきチェックカードで自分の生活リズムを振り返り、早寝・早起きを実行して少しずつ学校に合わせた生活に戻しましょう。御家庭でも御協力よろしくお願ひします。

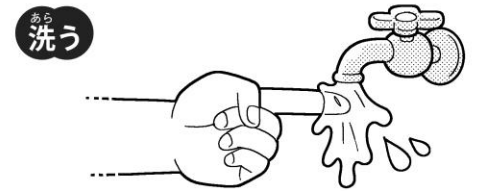
## 救急の日



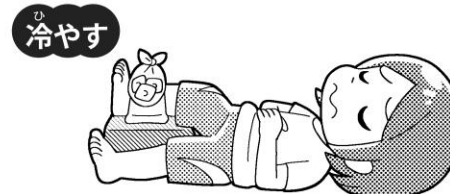
9月9日は救急の日です。けがをした時に手当てで大切なポイントのをせました。自分でも手当てができるように確認してみましょう。校庭で転倒し擦りむいた時には、保健室に来る前に、傷口を水道で洗いましょう！



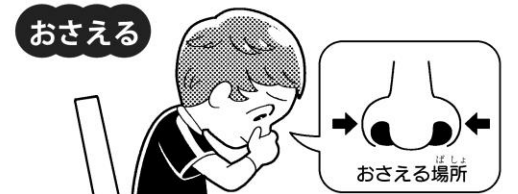
～自分でできる3つの応急手当～



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。



打撲くやねんざは、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。



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

## 正しい生活リズムを取りもどそう

早ね早起きをしよう

夜ふかしや朝ねぼうは、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、頭の働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