

ほけんだより 9月号

平成30年8月27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。秋のはじめは、暑さ疲れがでて、体調を崩しやすい時期です。生活リズムを整えて、元気で充実した2学期を過ごしましょう。

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



9月の保健行事

8月30日(木)	身体計測(6年生)
8月31日(金)	身体計測(5年生)
9月3日(月)	身体計測(4年生)
9月4日(火)	身体計測(3年生)
9月5日(水)	身体計測(2年生)
9月6日(木)	身体計測(1年生)
9月7日(金)	移動教室前検診(6年生)
9月28日(金)	移動教室前検診(5年生)

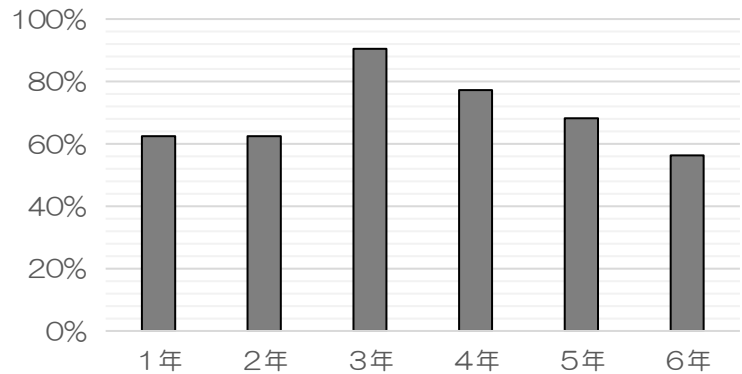


欠席された場合は、保護者
同伴で校医さんの病院を
受診ください。
(後日、欠席者には詳細を
案内します。)

歯医者受診のお願い



むし歯有の未受診率



五小ではむし歯があるのに病院を受診していないお子さんが71%います。
受診の是非はご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。

元気チェックカードで生活リズムを見直しましょう!

元気チェックカードの期間：8月30日(木)～9月6日(木)

夏休みに生活リズムが崩れてしまった人はいませんか?

一日でも早く元の体に戻すために、元気チェックカードで自分の生活リズムを振り返り、早ね・早起きを実行して少しずつ学校にあわせた生活に戻しましょう。

今回は生活リズムを整えるためのポイントをお伝えします。ご家庭でもご協力おねがいします。



次のうち、正しいのはどちらでしょう?

Q.倒れている人を見かけたら...

A ゆさぶって起こす
B 声をかけて意識があるか確認する

正解はB。倒れている人を見かけたら、その人の肩を軽くたたきながら「大丈夫ですか?」と声をかけよう。反応がなければ救急車を呼ぼう。

Q.119番通報をしたら...

A 落ち着いてゆっくり話す
B 急いで早口で話す

正解はA。焦らず、倒れている人の様子・状況を落ち着いて伝えよう。現在地がわからない時は、目印の建物を探したり、近くにいる人に確認しよう。自動販売機や電柱に住所が書かれていることも。