

9月 ほけんだより

令和5年9月1日
青梅市立新町小学校
保健室

9月の保健目標 「けがを予防しよう」

毎日、保健室にけがをした児童が来ます。つまずいて転んだり、飛んできたボールが当たったり…けがの原因はさまざまですが、少し気をつけてすごせると防ぐことができるけがが多いです。けがをしてしまったときに、「どうしてけがをしたのか」の振り返りができるとすてきですね！



ろう下を走っていませんか？



曲がり角で
気をつけていますか？



階段でふざけていませんか？

レベルアップ!!



保健室へ行く前に自分でできることをしよう！

すりきず・切りきず



きず口を水道水で
きれいに洗う

鼻出血



10分以上は
鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上は
冷やす

たばく・ねんざ



授業や試合の途中でも
すぐに保健室へ

夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



ぬるくていいので
湯船につかる



しっかり睡眠



9月は、夏のつかれと気温の変化で体調をくずしやすいです。早寝・早起きなど正しい生活リズムを意識して、2学期も元気にすごしましょう！

保護者の方へ

9月1日（金）～9月11日（月）に、2学期の発育測定を行います。全学年終了後に、健康の記録を返却します。保護者印欄に押印またはサインをして学校へお戻しください。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。