



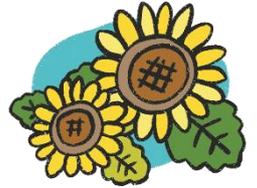
たいよう

「心も体も歯も元気」
常盤小学校ほけんだより
令和5年8月29日発行

8・9月号

夏休みは、健康や安全に気付けて、元気に過ごすことができましたか？

さて、いよいよ2学期が始まりました。もうすぐ9月になりますが、まだまだ暑い日が続きます。皆さんが元気に過ごすためには、生活リズムを整えることがとても大切です。また、水分補給をしっかりと、熱中症対策も忘れないようにしましょう。



9月の保健目標

きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう

夏休み中、規則正しい生活をすることができましたか？

生活リズムがくずれてしまった人は、まず早く眠ることから始めましょう。9時には布団に入るようにしてみましょう。

規則正しい生活をするには、熱中症を予防することにもつながります。朝ごはんを食べることもとても大切です。朝ごはんは1日を元気に過ごすためのエネルギー源です。寝ぼけた日でも必ず何か食べてから登校しましょう。



9月9日は
救急の日

正しい手当は
どっち??

救急処置チェック

① ころんで血がでた！



A すぐにばんそうこうをはる

B 水でながしてきれいにする

② うでを机にぶつけた！



A 水でひやす

B あたためる

こたえ

①-B(どろやすなをしっかりとしましょう) ②-A(よくひやしてあんせいにしましょう)

保護者の方へ

< 8. 9月の保健行事 >

8月30日(水)	身体計測 5・6年生
31日(木)	身体計測 3、4年生
9月1日(金)	身体計測 1, 2年生
4日(月)	身体計測 あおぞら
28日(木)	保健朝会
30日(土)	明日(あす)も進むいのちの日

【健康観察のお願い】

毎日の健康観察にご協力いただきありがとうございます。2学期も引き続きよろしく願いいたします。8月から9月にかけては残暑が厳しく、同時に夏の疲れが一番出やすい時季です。寝不足や朝食を食べないことは熱中症になるリスクを高めます。ご家庭におかれましては、今一度、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけた健康管理をお願いします。また、お子さんが普段と比べ、食欲や元気がないという時は、無理をせずご家庭で様子を見てください。

【明日(あす)も進むいのちの日について】

2011年9月29日に、さいたま市立小学校6年生の桐田明日香さんが駅伝の練習中に倒れ、救急搬送後、翌日死亡するという大変悲しい事故がありました。このような悲しい事故が再び起こらないよう、「体育活動時等における事故対応テキスト～ASUKA モデル～」が作成されました。ASUKA モデル誕生から10年が経った昨年、さいたま市は9月30日を「明日(あす)も進むいのちの日」とし、AEDの大切さについて考える日としました。毎年、9月30日前後1週間に、AEDの設置場所やAEDに関する知識を全校で確認したり、AEDの一斉点検を行ったりします。今年は、9月28日に全校朝会を実施予定です。ご家庭でも救命について考える機会にしていいただければ幸いです。



【校外学習に向けて】

2学期は、各学年において校外学習等が予定されています。バスによる長時間移動で、乗り物酔いをしてしまう場合もあります。乗り物酔いは、前日にしっかり睡眠をとったり、体を締め付けない服装をしたりすることで防げることがあります。乗り物酔いの心配があるお子さんは、ご家庭でもご準備をお願いします。

