

ほけんだより 9月

府中市立白糸台小学校
 校長 堀越 新一
 保健室 室
 令和7年9月2日



がっこう
学校モードに
 き
切り替えよう

2学期が始まりました。長い夏休み中に、生活リズムがくずれている人はいませんか。

ね不足だと、体調が悪くなりやすいです。9月も暑い日が続きますが、運動会の練習が始まります。元気に過ごして運動会の本番をむかえるために、生活を夏休みモードから学校モードに切りかえましょう。

抜け出せ! 夏休みモード



寝る前のスマホや
 ゲームはやめて早く寝る

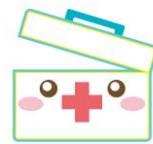


早く起きて
 日光を浴びる



朝ごはんを
 しっかり食べる

じぶん 自分でできる応急手当



すり傷



水道水で
 よく洗う

鼻血



小鼻をおさえて
 下を向く

やけど



水道水で
 よく冷やす

切り傷



清潔なガーゼや
 ハンカチでおさえる



うん どう まえ
運動前にチェック!

ケガ^{ふせ}を防ごう!

つめ き
爪は切っていますか?

つめ なが し ぶん ひと
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。



ちようしょく
朝食は
食べましたか?

からだ のう ふ そく
体や脳がエネルギー不足だ
と思っただよように動けません。

くつ あ
靴のサイズは合っていますか?

ぬ ぐつ
脱げたり、靴ずれしたりするな
どケガの可能性^{か のう せい}があります。



ぜん じつ
前日は
よく寝ましたか?

ね ふ そく はん だんりょく お
寝不足だと判断力が落ちて
ケガをしやすくなります。



じゆん び うん どう
準備運動は
しましたか?

きゆう からだ うご
急に体を動かすとケガを
しやすくなります。

色覚の検査について

府中市では保護者と本人が同意した小学4年生の児童を対象に、色覚検査を実施しています。本校では、4年生を対象に同意を確認するプリントを配り、10月24日(金)に検査を実施します。

他学年で色覚検査を希望する場合は、連絡帳等で9月末までに学校へお知らせください。

お子さんの色の見え方でご心配なことがある場合は、随時相談を受けています。保健室にご連絡ください。



～9月の保健行事～

- 9月 2日(火) 身体計測・保健指導(6年)
- 3日(水) 身体計測・保健指導(5年)
- 4日(木) 身体計測・保健指導(4年)
- 5日(金) 身体計測・保健指導(3年)
- 9日(火) 身体計測・保健指導(2年)
- 10日(水) 身体計測・保健指導(1年)

しんたいけいそく どうじつ
身体計測の当日

- たいいくぎ も
・体育着を持ってきて
ください。
- け した ほう
・かみの毛は下の方で
むすんでください。