



ほけんだよ!

令和5年8月30日(水)
横浜市立上郷小学校

とても長い夏休みが終わり、子どもたちの元気な声が学校に戻ってきました。夏休み中は、生活リズムチャレンジカードのご協力ありがとうございました。生活リズムを大きくくずすことなく、元気に夏休みを過ごせた子どもが多かったのもうれしく思います。まだまだ暑さの残る9月では、室外と室内の気温差もあり、疲れやすかったり、体調がくずれやすかったりします。季節の変わり目に体が慣れるまでは、特にお子さんの体調をしっかりと観察していただき、なるべく無理をさせないようにしてください。



9月の予定



月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
	6年生・4くみ		2年生	5年生
11	12	13	14	15
	4年生		1年生	3年生
18	19	20	21	22
敬老の日		6年生 薬物乱用防止教室		
25	26	27	28	29

4年生は、希望者（希望調査は年度当初に終了しています。）のみ色覚検査も同日に行います。

【発育測定】 成長の様子を調べます。

◎全員、体育着を持ってきてください。

◎計測のじまにならないよう、髪の毛は高い位置や後頭部で結ばないようにしてください。



健康手帳をお返しします!

9月の発育測定後、健康手帳を一度ご家庭にお返しします。

結果を確認後、印をしていただき、学校で保管しますので、必ず担任へ返却してください。また、成長の記録や体のことついて、お子さんと一緒にお話していただけると嬉しいです。

【印をするところ】 1～3年生…7ページ、4～6年生…8・9ページ

※万が一、健康手帳を無くされた方は、担任にお伝えください。130円で新しい物を購入していただきます。

で まえ おうちを出る前に **チェック** しよう!

夏休みが終わって、いつもの学校生活が始まりましたね！まだ、夏休み気分できなくて、急いで準備をして登校している人はいませんか？下のことをしっかり確認してから、元気よく、おうちの人にあいさつをして出発してきてくださいね。


**しっかり
ねむれましたか？**

早起き早ねで生活リズムを整えましょう。起きたときに朝日をあびると、すっきり目が覚めます。




ハンカチをもちましたか？

いつでも使えるようにポケットやポーチに入れて持ち歩きましょう。




**朝ごはんは
食べましたか？**

バランスのよい朝ごはんを食べると、午前中から元気に活動することができます。




**水とうは
持ちましたか？**

まだまだ暑い日が続きます。こまめに水分補給ができるように水とうがあるとよいですね。




健康観察はしましたか？

体温をはかり、自分で具合のわるいところがないか健康観察をしましょう。少しでも体調がわるいときは、無理をせずおうちで休むようにしましょう。






**歯みがきを
しましたか？**

起きたての口の中には、ばい菌がたくさんいます。歯みがきをして口の中をきれいにしましょう！



9月9日は救急の日

1学期は、特にすりきずや打ぶくのけがで保健室に来る児童が多かったです。保健室に来る前に自分でできる手当てはないかな？下の項目を参考にしてみてください。

すりきず・すりきず	だぼく
<ul style="list-style-type: none"> きれいな水で洗い流す。 ハンカチなどを当てて血を止める。 消毒して、ばんそうこうなどで保護する。 	<ul style="list-style-type: none"> 痛みがおさまるまで氷などで冷やす。 だぼくした部分を高くして安静にする。 
<p>やけど</p> <ul style="list-style-type: none"> 痛みがおさまるまで、流水や氷水で十分冷やす。 	<p>大きいけがは、自分で判断せず、近くの大人に知らせましょう。</p>

【9月の保健目標】
けがに気をつけて生活しよう

