

ほけんだより



R6. 9. 5

栃木市立大宮南小学校

2学期もみなさんの元気な笑顔で始まりました。しかし、まだ夏休みの生活が抜け切れていない人は、早ね・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えて、2学期も健康に過ごしましょう。

運動前にチェック！ ケガを防ごう！

爪は切っていますか？

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。



靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。

もし、ケガをしてしまったら・・・

すりきず

きずについたよごれを水で流しましょう



はなぢ

はなをおさえて、下を向きましょう

ねんざ

けがしたところを動かさないように、氷などで冷やしましょう



保健室からのお知らせ

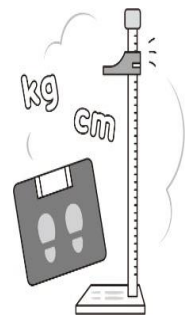
1学期の健康診断の結果、病院で検査・治療が必要な児童に結果のお知らせを配付いたしました。(ただし、歯科検診、腎臓検診、心臓検診【1年生のみ】は全員に配付) 夏休み中に、病院を受診した児童は受診の結果を学校にご提出ください。



身体計測

9月13日(金)

髪の毛が長い人は、ポニーテールのように頭の高い位置で髪を結ばないようにしましょう。



保護者の皆様へお願い

9月9日(月)～9月13日(金)は、自分の生活リズムを見直し、規則正しい生活習慣を身につけるために、早ね・早起き・朝ごはんチャレンジを行います。

児童は起きる時間と寝る時間のめあてを決め、実際に起きた時間と寝た時間、朝ごはんの有無を記録します。

最終日は、児童だけでなく保護者の皆様からもコメントをいただきたいと思っておりますので、お忙しいところ恐れ入りますが、ご協力よろしくお願いいたします。

