

ほけんだより

令和5年8月28日
吉野小学校 保健室
2学期スタート号

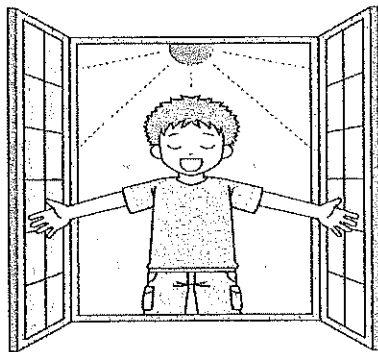
2学期がスタートしました。とても暑い夏休みでしたが、みなさん元気に過ごせましたか。

まだまだ、厳しい暑さが続くようですので、熱中症にも十分に注意をしながら、手洗いなどの感染症予防もしっかり行っていきましょう。

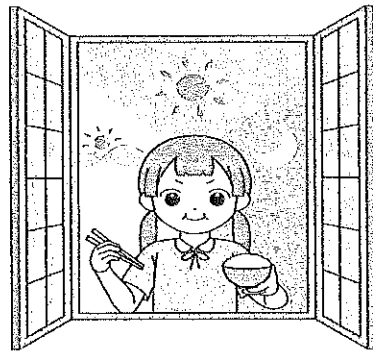
2学期は、修学旅行（6年生）・マラソン大会・吉野フェスタなどの行事があります。どの行事も力いっぱいがんばるために“健康”であってほしいと願っています。明日29日（火）から5日間、さわやか点検（生活点検）期間です。早く学校のリズムに体がなれて元気で頑張れるようにしたいですね。



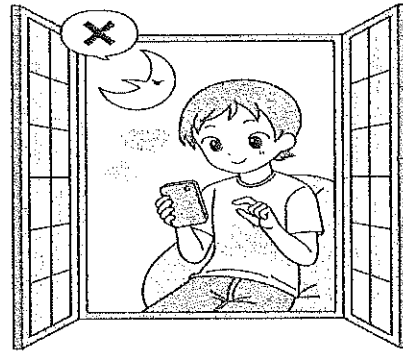
生活リズムが整うと、しぜんと「体」の調子がよくなってきます。そして、体の調子がよくなると「心」の調子もよくなってきますよ。



朝起きたら、カーテンをあけて、朝のひかりを浴びよう！



朝ごはんを食べて登校しよう！熱中症対策になるよ！



早く寝よう！寝る前にゲームやユーチューブを観ている人は寝る時刻が遅くなりがちです。気をつけましょう。

8月のほけんぎょうじ

29日（火）身体測定（1・2・3年生）
30日（水）身体測定（4・5・6年生）

たいそうふくをもってきてね。

9月1日は防災の日
9月9日は救急の日

ここにも!! 学校内にひそむ けが・事故のキケン

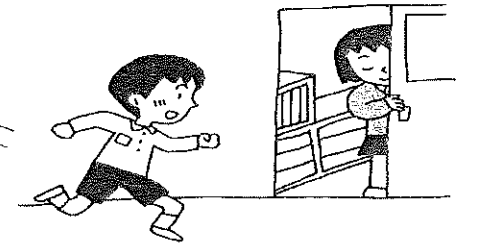
学校ではいろいろな場所でけがが起こります。これを少しでもへらしていくためには、まず、どこで起こりやすいのかを知っておくことが大事。たとえば、体育館やグラウンドは体育や運動、遊びで体を動かすところなので、やはりけがが多くなりますね。また、ほかには、こんなところがあります。



① ろうかの曲がりかど



② かいだん



③ 出入り口（とびら）

こうした場所でのけがは、一人ひとりが「向こうからだれか来るかも」「走ってころんだら…」と、少し気をつければ、へらすことができるはずですよ！

けがにつながるポイント

☐ すいみんぶそくはないですか？



☐ 暑さによるつかれはないですか？



☐ 手・足のつまはのびていませんか？



☐ 朝ごはんをぬいていませんか？



☐ 服がゆるい／きつい感じはないですか？



☐ くつのひもはゆるんでいませんか？

