

ほけんだより 9月



なが なつやすみ お 長い夏休みが終わりました。みなさん元気でしたか？
ことし なつ 今年の夏は、パリオリンピックがひら開かれました。努力した
せいしか はつき 成果を發揮する選手はとても格好良かったですね。にじゅうはち
にち 28日からはパラリンピックも始まりました。みなさんはどん
なことにちょうせん挑戦した夏でしたか？ぜひ、みなさんがちょうせん挑戦
したことを教えてくださいね♪ まだまだ暑い日が続くので、
すいぶん 水分をとりきゅうけい休憩をして、無理せずむり過ごしましょうね。

きず すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれをあら洗い流すと…



きずぐち 傷口をなおすために、
さいぼう 細胞が活躍できます。

よごれがのこ残っていると…



ばい菌がふ増えて、
きずぐち 傷口のなおりがおそ遅くなります。



じぶん けんこう まち 自分の健康を守るのは自分です。ケガをしてしまった時は、自分の大切な体からだを守るためにも、しっかりとすり傷は洗ってから保健室に来ようね♪



きゅうきゅう かくにん 救急グッズを確認しよう♪

くがついつたち ぼうさい ひ 9月1日は防災の日です。災害はいつ起こるかわ
かりません。日頃の準備が大切です。食料のストックや電池などの消耗品は定期的に入れ替えが必要
です。この機会に非常食を食べてみてください。いざというときに慌あわてずすに済みます。食べなれたものを
い に入れておくふあんと不安も少し和らぐそうですよ。

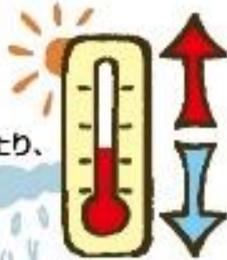
“秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は?

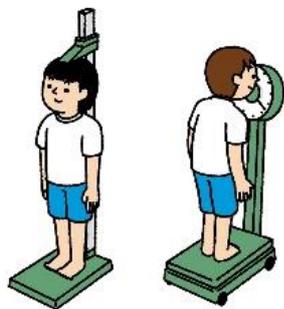
秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいもののとりすぎなど)も関係していると言われています。



秋バテ対策

～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



☆身体計測(2回目)のお知らせ☆

くがついつか もく 9月5日(木) 8:50～ 合同級・1～3年生

11:00～ 4～6年生

ふくそう たいそうぎ 服装→体操着

(欠席者は随時受け付けます)

お待ちしております



けんこうしんぞん 健康診断からの… じやしんほうこくじよ 受診報告書

さいがいきんごうのたのめい 災害共済給付のための… いりようしんせいかしよるい 医療費申請書類

ていきけんこうしんぞん はっこう 定期健康診断で発行した「〇〇結果のお知らせ」の紙がお手元にある場合は学校へ提出ください。(提出期限・提出義務はありませんが、次年度の健康診断の事前データとして使用します。)

また、スポーツ振興センターの書類は事故発生から2年間で申請有効期限です。申請忘れや書類不備で手元に書類がある場合は、お早めに学校までご連絡ください。