

# ほけんだより9月

平成30年8月31日 調布市立第三小学校 保健室

## さあ、2学期です！

夏休みが終わり、2学期が始まりました！



今年は、あついあつい夏でしたね。夏休み中に、けがやぐあいがわるいところはありませんでしたか？もし、何かあった場合は、担任の先生や、保健室までしらせてくださいね。

2学期のはじめは、まだあついですが、秋はもうそこまできています。秋のはじめは気温差も大きく、疲れが出て体調をくずしやすい時期です。生活リズムをととのえ、毎日元気にすごしましょう。

## 9月のほけん目標

### からだの調子をととのえよう

こんな症状ありませんか・・・

## その症状、夏バテかも



食がたがた



お腹の調子が悪い



よく眠れない  
朝なかなか起きられない



体がだるい

夏バテ症状があったら・・・

## ぐっすり眠って、夏バテを解消しよう！



朝起きたら太陽の光を浴びる



ヨーグルト  
やバナナ、  
スープなど  
食べやすい  
ものを。

朝ごはんを食べる



38～40℃  
のお湯に  
5～10分  
つかる

ぬるめのお湯につかる

はやめに夏バテをなおして、2学期をげんきにすごしましょう。



9月9日

救急の日

けがをしたときは、まず自分でここまでやってみよう！

## こんなとき、まずは水道へ「ゴー！」

すりむいた



傷口の汚れ（土や砂など）を  
洗い流す

やけどをした



水を流しながら、よく冷やす  
（水道の水は直接あてないようにする）

目にゴミが入った



水をためた洗面器に  
顔をつけて、まばたきをする

### 保護者の方へ

- 夏休み期間中のお子様の心身の変化や大きなけが、病気等について気になることなどありましたら、担任、保健室へご連絡ください。また緊急連絡先等についても変更がありましたら、お知らせください。
- 9月3日より順次身体測定を行います。結果は、計測翌日に健康手帳にてお知らせします。結果をご確認の上、押印・グラフの記入をして、ご返却ください。

今学期も保健室へのご協力よろしく申し上げます。

