

# ほけんだより 9月



第5号 令和6年9月 城岳小学校 保健室

長かった夏休みも明け、1学期後半がスタートしました。

みなさん、『早ね・早起き・朝ごはん』実行できていますか？ 「早起きは三文の徳」「ねる子は育つ」と言われているように、規則正しい生活をする、良いことがいっぱいですよ！



## ほけんもくひょう 9月の保健目標

きそくただ せいかつ  
規則正しい生活をしよう



チェックしてみてね！

今日も元気に登校しましたか？ 毎日、楽しくすごすために、規則正しい生活をして、体の調子を整えましょう。そのためには、こんなことに注意しましょう(できた人は、○をつけましょう)。



早めに休んで、夜、ぐっすり寝た



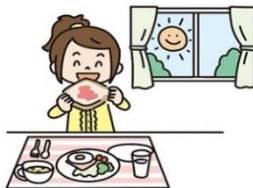
朝ごはんを食べた

ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った



外遊びやスポーツをした

おやつを食べすぎなかった(おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら○)



夕ごはんを食べた

いくつ○ができましたか？ 全部○になるよう、がんばってみませんか？

6さい~12さいに ひつような すいみんじかんは

「9じかん~12じかん」

なので↓

のぞましいねるじかんは

1・2年生…9じ

3・4年生…9じ30ぷん

5・6年生…10じ



しっかりねると いいことあるよ！  
4つのメリット

その1. からだがせいちょうする！

ほねや きんにくが つくれるよ



その2. からだがつよくなる！

めんえきりよくが アップするよ



その3. べんきょうが よくわかる！



その4. やさしいきもちになる！



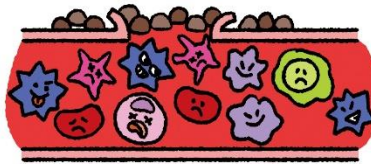
# すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…



傷口をなおすために、  
細胞が活躍できます。

よごれが残っていると…



ばい菌が増えて、  
傷口のなおりが遅くなります。



# 保健室へ行く前に できることはないかな？

すりきず・切りきず



きず口を水道水で  
きれいに洗う

# 学校で安全に過ごすために



学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動  
をします。多くの人がいるので、みんなが安全にすごせるように、こんなことに気をつけましょう。



まだまだ つかい ねっちゅうしよう

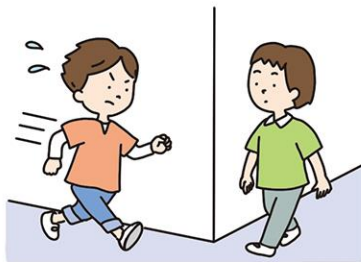
## 階段

階段を上ったり下りたりするとき、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



## 曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。



## ろう下は走らない

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもいいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



## お待ちしております



健康診断からの…  
受診報告書

災害共済給付のための…  
医療費申請書類

## おうちの方へ～感染症情報～

今週に入って、インフルエンザ A でお休みする子が増えています。インフルエンザの場合、「出席停止扱い」になります。  
◇病院でインフルエンザと診断されましたら、学校へご連絡をお願いします。  
◇登校の際には「インフルエンザ経過報告書」を出して下さい。  
◇出席停止期間は、「発症後5日を経過し、解熱後2日」です。