

# ほけんだより 8・9月号

家庭数配付

令和6年8月28日発行

さいたま市立馬宮東小学校

保健室



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。馬宮東小学校にも子どもたちの笑顔が戻ってきました。暑い夏を元気いっぱいにご過ごした子どもたちにとっては、夏の疲れが出やすくなる時期です。ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。



## 8・9月の保健目標

### 自分の生活を見直そう

夏休み中の疲れは残っていませんか。自分の生活を見直しましょう。

## 夏休み明けの生活リズムを見直しましょう

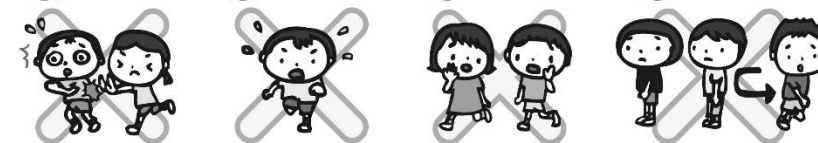
夏休み気分が抜けず、生活習慣が乱れていませんか？ できることから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。

<p>明日の準備はねる前にする</p>	<p>30分早くふとんに入ってみる</p>	<p>明日の朝、10分早く起きる</p>
<p>朝ごはんをしっかり食べる</p>	<p>登校前にトイレへ行く</p>	<p>少し早めに家を出る</p>

9月1日は「防災の日」です。ぜひこの機会に、御家庭でも避難場所や避難の仕方、持ち出しグッズについて話し合ってみてください。

## まもろう！ひなのやくそく **おかしもち**

**お**さない **か**けない **し**ゃべらない **も**どらない



**ち**かづかない

9月9日は「救急の日」です。自分がけがするのはもちろん、友達にけがさせてしまうのも悲しいですね。馬宮東小学校で多いけがは、「すりきず」と「だぼく」です。どうすればけがや事故を防げるか、方法を考えてみましょう。

ちよっとまって！  
ケガする前・ケガしてしまったらどうすればいい？

そうじの時間	休み時間	体育の時間
<p>どうっ！</p>	<p>ズデッ！ うわっ！</p>	<p>パス！</p>
<p>ちよっとまって！</p>	<p>まだ遊びたいから... このままでいいか</p>	<p>つきゆびしちゃった...</p>
<p>目にあたり、目の上を切ったら大変！</p> <p>友だちにもケガをさせるかもしれないよ</p>	<p>ちよっとまって！ 汚れたままにしていると、ケガが悪化することもあるよ。水で汚れをきれいに洗い流そう</p>	<p>ちよっとまって！ 骨折や脱臼、腱や韧带が切れているかもしれないから、ひっぱるのはとっても危険！</p>
<p>ほうきはそうじの道具。正しく使おうね</p> <p>ばーい</p> <p>てっだうよ</p> <p>そろやってもつんだね</p>	<p>傷口をさわらないように流水で洗ってね</p> <p>ハンド...</p>	<p>応急手当の基本は「RICE」。安静にして、冷やそうね</p> <p>これモライス</p>
<p>道具を正しく使ってケガを防ごう！ まわりもよく見てね</p>	<p>きれいに洗って、自分で治そうとする力「自然治癒力」を助けてあげてね</p>	<p>運動前の準備運動も大切だね。つきゆびくらい...と思わず、安静に</p>

## 保護者の方へ

緊急連絡票の変更・修正・つけたし

4月当初に提出していただいておりますが、その後、緊急連絡先が変わった御家庭はありませんか？(仕事を始めた、勤務先が変わった、携帯番号が変わった...等) お子さんの急病やけがのため、医療機関への対応などについて、早急に相談することもありますので、必ず連絡がつく連絡先をお知らせください。

## ~8・9月の保健行事~

- 8月29日(木) 発育測定 3・6年
- 8月30日(金) 発育測定 2・4年
- 9月3日(火) 発育測定 たんぼぼ・1・5年

体操着の準備をお願いします。髪を結ぶ場合には、身長測定のためにならないように低い位置で結びましょう。