

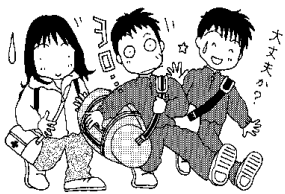
# ほけんだより 9月

令和2年 9月  
一丘小学校 ほけんしつ

約2週間の夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。気がつけば、もう9月です。それでも、まだまだ暑さは続きそうですね…。熱中症には十分注意しましょう。

そして、運動会の練習も始まってきます。暑い中での練習となります。こまめに水分ほきゅうをして、「ちょっと気分が悪い…、気持ち悪い…」と感じたら、無理をせずに先生に言って休けいすることが大切です。

毎日重たいけれど、練習のある日は少し多めに、水分を持って来るようにしましょうね。



5年生は、今日から2日間 臨海学校にいきます。先生も臨海学校に引率するので、学校にはいません。1～4年生と6年生のみんな 大きなけがないように気を付けてね。

## 9月の保健行事

3日(木)～8日(火)

2計測

全学年

15日(火) 歯科検診  
16日(水) 眼科検診  
17日(木) 歯科検診  
24日(木) 歯科検診

3.4年生  
1.4年生  
1.5年生  
2.6年生

子どもたちが持ち帰る“からだの発育”をご確認いただき、再度学校へご提出ください。

むし歯は放っておくとひどくなるばかり。治療が必要なのは早めの受診を…。



## あたまじらみ検査

8月のおわりに“あたまじらみ検査”を行いました。検査の結果を健康診断結果連絡袋（ピンクの封筒）に入れてお知らせしています。

ご家庭のほうでも、定期的にお子さまの頭髪を見てあげてください。もしあたまじらみや卵が見つかりましたら、できるだけ早く駆除をお願いいたします。不明な点がありましたら、気軽にほけんしつまでお問い合わせください☺



## 9月9日は、救急の日



気を付ければ、防げるけがはたくさんあります。下の行動は、この後どんなけがにつながるかな…？考えてみよう。

- ① 教室のいす、前や後ろにゆらゆらしていると…  
→ そのまま後ろにひっくり返って頭を打ってしまうかも。
- ② ろうかを全力で走っていると…  
→ 曲がり角や、教室から出てきた友達とぶつかってしまうかも。
- ③ おそうじの時間、ほうきを振り回したり、戦いごっこをしていると…  
→ ほうきの先が、目にあたってしまうかも。
- ④ 階段の手すりに座って、すべり台のようにしていると…  
階段の上の方からジャンプすると…  
→ 着地に失敗して、大けが。骨折してしまうかも。
- ⑤ 指のつめをのばしていると…  
→ 自分だけでなく友達のことまでひっかいてしまうかも。

一丘小学校のろうかはとってもながくて、走りたくなる気持ちはわかる…。でも…

そうじのときに、よく見かけます…あぶないよ。



5・6年生は水泳も始まります。必ず切っておきましょう。

“あ、これしたことあるな…”と心当たりのある人もいるかもしれませぬ。これらはどれも、自分で防げるけがです。普段の行動を見直して、けがの予防をしましょう☺



新型コロナウイルスが流行しはじめてから、いろんなルールが増えたり行事も変更・中止になったり、いつもと少し違う学校生活が続いています。

「あれやりたかったな」「これもしたかったな」と、がまんしないといけないことも、みんなたくさんあるよね。もしかすると、ストレスを感じることもあるかもしれません。

そんな時は、“おもいきりからだを動かしてみる” “友達とお話する” “ゆっくりお風呂につかる” “とにかくたくさん眠る” など…自分の好きなことを、おもいきり楽しんでみてください。自分に合ったストレス解消法を見つけて、リフレッシュしてね☺

