

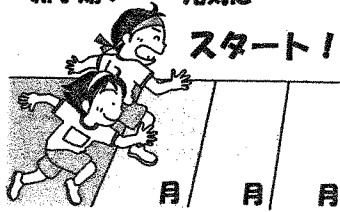
ほけんだより

令和元年8月28日(水)
 杉並区立高井戸第四小学校
 校長 細川 猛彦
 養護教諭 坂田 晶子

まだまだ暑さが続いています。

2学期が始まりました。まだ、暑い日が続きそうですね。
 夏休み中は元気に過ごすことができましたか？
 「早起き早寝、しっかり朝ごはん」を心がけて暑さに負けず元気に過ごしましょう。

新学期！ 元気に
 スタート！



8・9月の保健行事

- ★ 発育測定(身長・体重を計測します。)体育着を持ってくる・髪型に注意
 8/30(金) 6の1、5年生 2.(月) 3・4年生 3(火) 1・2年生 4(水) 6の2
- ★ 視力検査 眼鏡を使用している人は、忘れずに持ってきてきましょう。
 9/10(火) 5・6年生 13(金) 1・3年生 27日(金) 2・4年生

「けが」や「体のようす」を自分でつたえられますか？

けがをしたとき

- ★いつ
- ★どこで
- ★なにをして
- ★どこが
- ★どうなった



ぐあいがわるいとき

- ★どこが
- ★いつから
- ★どうなった
- ★思いあたることは



保健室では、「頭をぶつけたのかな?」「かぜをひいたのかな」とみなさんの様子を見て手当をしますが、その時に「どんなふうなけがをしたのか」「どんな具合なのか」をきくこともとても大切です。自分の言葉で伝えられるようにしましょう。

きそく正しい生活をしましょう



2学期がスタートしました。『生活リズム』は、もう整いましたか？
 生活リズムを変えるのには1週間くらいかかります。まずは、夜と朝の過ごし方から頑張ってみよう。

朝は...

<p>家を出る1時間 には、おきよう。</p>	<p>水で顔を あらおう!</p>	<p>朝ごはんを たべよう</p>	<p>トイレにいこう</p>
-----------------------------	-----------------------	-----------------------	----------------

夜は...

<p>寝る前にのんびり食べたりしない。</p>	<p>おそくまで本やテレビ、ゲームを見ない。</p>	<p>ふとんの中で考えごとをしない。</p>	<p>でんきをかけて、はやめにお布団に入ろう。</p>
-------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------------------

思わぬケガをふせぐために...

<p>×</p> <p>●ろうかを走らない</p>	<p>×</p> <p>●よそ見をしない</p>	<p>○</p> <p>●ツメを長くのばさない</p>	<p>○</p> <p>●ひつかりやすいデザインの際はさける</p>
---------------------------	--------------------------	-----------------------------	------------------------------------