

保健だより

令和5年8月29日
 杉並区立桃井第一小学校
 保健室

2学期のスタートです



いよいよ2学期が始まりました。夏休み中も元気に過ごすことはできたでしょうか。新学期の疲れで体調を崩さないように、早く学校の生活リズムに戻して、2学期も元気に過ごしてほしいと思います。

モモリンピックへ向けた練習が始まります。今年の夏の気温は平年より高く、暑い夏となりましたが、まだまだ暑い日が続きそうです。規則正しい生活を心がけて、みんなでけや熱中症を予防していきましょう。

8・9月保健行事予定

<身体計測> 2学期の始まりに身体計測を行います。

8月30日(水)	6年
31日(木)	3・5年
9月1日(金)	4年
4日(月)	2年
5日(火)	1年

*体育着を着て測定します。
 忘れないように、お願いします。

5年生保護者、6年生対象保護者の方へ

～小児生活習慣病予防検診について～

前回の保健だよりでもお知らせいたしましたが、5年生と経過観察・転入等6年生の希望者を対象に、小児生活習慣病予防検診を11月2日(木)に実施する予定です。

小児生活習慣病予防検診の希望調査用紙を配布いたします。詳細は、配布いたしますお知らせをお読みください。

検診の内容の1つに、血液検査があり、「採血」を行いますので、必ずお子さんとよく相談の上、希望調査書をご提出ください。

提出期限は、9月4日(月)です。

(5年生は全員提出、6年生対象者は希望者のみ提出)

※6年生は対象者にのみ、希望調査用紙を配布いたします。

- ①経過観察者(5年生時の検診結果が判定区分「I」又は「II」)
- ②転入等のため、5年生時に検診を受診できなかった児童
- ③肥満度が30%以上等の児童

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
 早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
 しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
 試してみよう

8・9月
 保健目標

けがを予防しよう



けがは、**思わぬところで、起きるもの...**



9月はけがについて考える時期が多い月です(9/1が防災の日、9/9が救急の日)。けがは思わぬところで起きるものです。防げるものはできるだけ防ぎたいものです。けがにつながるポイントをチェックしてみよう!

睡眠不足はないですか?



朝ごはんを

ぬいていませんか?



暑さによる

疲れはないですか?



服がゆるい/きつい感じ

はないですか?



手・足の爪は

のびていませんか?



靴のひもは

ゆるんでいませんか?

