

9月 ほけんだより

令和5年度9月4日 長田小学校 保健室
ほけんだより9月 第5号 文責：吉本美由紀
9月の保健目標「ケガに注意しよう」

～お子様と一緒に読んでください～

いよいよ2学期が始まりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？みなさんの夏の思い出を楽しみにしています。2学期は、たくさんの行事が待っています。早ね早おき朝ごはんを心がけて、元気いっぱいの2学期にいきましょう。



8月から長田小学校へ復帰しました、養護教諭の吉本美由紀です。

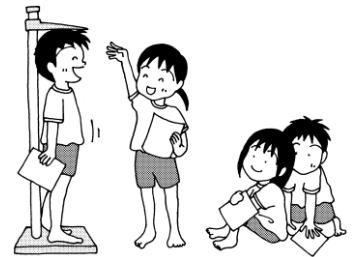
長田小のみなさんと過ごせることを楽しみにしていました。

みなさんの成長と一緒に喜んで、健康について考えたりし、健康面でサポートをしていきたいと思えます。どうぞよろしくお願ひいたします。

9月身体測定の予定

- ・4日(月) 5・6年生
- ・5日(火) 3・4年生
- ・6日(水) 1・2年生
- ・7日(木) 予備日

- ・つめをみじかく切ってください。
- (つめチェックをします)
- ・体操服を忘れずに。



熱中症に気をつけよう！

まだまだ暑い日が続きます。学校現場でも熱中症と思われる症状で亡くなる、という悲しい事故が起きました。ですが、熱中症は一人一人が心がけることで、事前に防ぐことができます。熱中症にならないために、体調管理に気をつけましょう。



熱中症にならないためには・・・？

- ①朝ごはんをしっかり食べてこよう！
(ごはん+おみそ汁やおかずがあるとOK！)
- ②夜ははやめに寝よう！（9時までに寝るといいね！）
- ③水分補給をこまめにしましょう。（水筒を忘れずに！）



＊ 保護者のみなさまへお知らせ ＊

- 熱中症予防のため、日々の健康観察・朝ごはんの摂取・早めの就寝・水筒の準備等へのご協力をよろしくお願いします。
- アレルギー状況調査を個人用封筒にて配布予定です。9/20(金)までに提出をお願いします。
- 夏休みの間に、歯科や耳鼻科などの受診をされた方は受診のお知らせの提出をお願いいたします。まだ受診されていない方は、早めの受診をよろしくお願いいたします。
- フッ化物洗口は、9/5より通常通り再開する予定です。お子様のフッ化物洗口実施について変更等ございましたら、学校までご連絡ください。