

ほけんだより 9月

R8. 9. 4 (金)

中坪小学校 保健室

No.5

1学期後半が始まって2週間が経ちました。最近、朝晩と少し肌寒い日が増えてきたので、体調をくずさないように、「早寝・早起き・朝ごはん」で、体と心の調子を整えましょう！

9月の予定

日にち	項目	学年	備考
28日(月)	身体測定・視力検査	5・6年	- 服装:運動着(半そで・半スボン) - メガネを使っている人は、用意する。 - 髪はポニーテールやおだんごにしないで低い位置で結ぶ。
29日(火)	身体測定・視力検査	1・2・3・4年	



なかぞねしょう 中坪小けがランキング



だぼく

すりきず

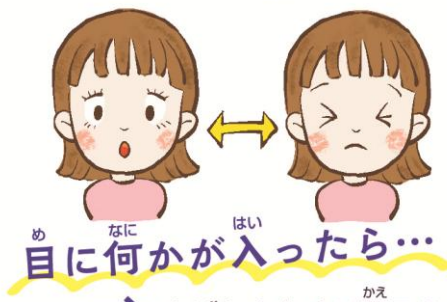
からだの痛み

だぼく(ぶつけたときにできるけが)が1位でした。
気を付けて生活しよう！

こんなケガをしたらなにをする？



→ 暗い場所で耳の中をあて
明かりで照らそう



→ まばたきをくり返そう



やけどをしたら…

→ 水道の水などで
10分以上冷やそう

……… 症状がひどいときは、必ず病院に行ってね。………



保護者のみなさまへ



インフルエンザなど感染症にご注意ください



現在、県内では例年より早い時期からインフルエンザによる学級閉鎖が発生するなど、感染症の流行が懸念されています。夏休み明けの疲れや寒暖差で体調を崩しやすい時期です。ご家庭でも以下の予防対策にご協力をお願いいたします。

石鹸での手洗い：外から帰ったときや食事前の習慣にしましょう。

規則正しい生活：十分な睡眠とバランスの良い食事で抵抗力を高めましょう。

毎朝の健康観察：発熱や咳、のどの痛みなどがいないか登校前に確認してください。

無理のない休養：体調がすぐれない場合は無理をせず、早めの受診や自宅休養をお願いします。

子どもたちが元気に過ごせるよう、学校でも換気や手洗いの呼びかけを徹底してまいります。

※インフルエンザ等の感染症と診断された場合は、登校可能な時期を医師にご確認の上、学校までご連絡をお願いいたします。

☆受診報告書の提出ありがとうございます

夏休み明け、多くの受診報告書を提出いただきました。ありがとうございました。
まだ受診が終わっていない場合は、早めの受診をお勧めいたします。（定期的に
通院されている場合は、定期受診後の提出で構いません。）



子どもの脳を守る2つのポイント ～栗原中央病院 小児科専門医 宮野先生のお話～

学校保健会研修会より、子どもの脳の発達を妨げる「2大天敵」と対策をご紹介します。

① 「睡眠不足」に注意！

脳の健やかな成長には十分な睡眠が必要です。

理想とする睡眠時間は…

低学年：9.5 時間（朝 6:30 起きなら 21:00 就寝）

高学年：9.0 時間（朝 6:30 起きなら 21:30 就寝）



② ゲーム・スマホは「ルール作り」を！

長時間のメディア利用は脳の疲労や睡眠不足につながります。「使う時間や場所」など、ご家庭で明確なルールを決めて使うことが大切です。

