

ほけんだより 9月

三国西小学校
ほけんだより
R5. 8. 30

2学期が始まりました。生活リズムは、学校モードになっていますか？
9月4日（月）から、睡眠・朝食調べをします。寝る時刻や起きる時刻を決めて、毎日守ることができるよう、いつも時間を気にしながら過ごすようにしましょう。また、学校生活に慣れるまでは、疲れから、昼寝をしてしまう人がいるかもしれませんが、昼寝をすると、その後の生活リズムがくずれてしまうので、昼寝はしないようにしましょう。

体内時計を整えるために



9月の保健目標

簡単なけがの手当を身につけよう

9/24～/30
けっかくよぼうしゅうかん
結核予防週間

お知らせ

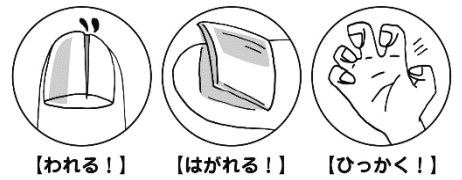
身体計測をします。
計測の後、けがの予防と手当について、お話しします。
計測の時、つめも調べます。長さだけでなく、切り方が上手かも見ます。深爪をしないように気をつけましょう。

スクールカウンセラー来校日の

お知らせ
9月12日（火）
相談したい人は担任の先生に伝えましょう。

あなたのつめ、のびていませんか？

爪には、指先を守ったり、力を入れるときに支えるなどの大切な役目がありますが、伸びすぎるとけがにつながります。



手の爪の長さは、手の平の方から指を見て、爪が見えないぐらいがちょうどよいと言われています。爪切り曜日を決めて、1週間に1回切るようにしましょう。
足の爪は2週間に1回がよいと言われています。

2回目の菌叢染め出しを終えて

多くの人は、1回目より2回目の方が赤く染まった部分が少なかったようです。しかし、中には、1回目より2回目の方が、赤く染まる部分が多かった人や、1回目と2回目の染まる部分が違った人などいたようです。すべての菌をきれいにみがき上げることは、いかに難しいかがわかります。少しずつマスターしていけるといいですね。完全にマスターできるまでは、おうちの人に仕上げみがきをしてもらうといいですね。

熱中症対策について

お茶だけで足りない場合は、スポーツドリンクも持ってきてもらってもかまいません。

そのくつ...
ケガのもと
です！



1学期、保健委員会が発表した内容のことに気をつけながら、菌みがきを続けていますか？忘れていた人はもう一度思い出して、上手に菌みがきをしましょう。