

ほけんだより 9月

令和6年9月号 NO. 6

2学期が始まり1週間がたち、三芳小学校に元気な声に戻ってきました。暑い日もまだまだ続きますので、生活習慣を整え体調管理をしっかりして元気に学校生活を送れるようにしましょう。

2学期 発育測定



8月28日～30日に発育測定がありました。1学期よりも静かにしっかりと自分の順番を待つことができている、身体だけではない心の成長も感じる事ができました。また、「身長伸びたかな？」とたくさんの方が自分の成長に関心を持っている様子が見られました。「けんこうてちょう」を返却するので、4月の身長体重と比べてみてください。

～おうちの方へ～

「けんこうてちょう」を返却します。身長体重をご確認の上、2学期の欄に押印し
9月9日(月)まで学校にご提出お願いいたします。
また、成長について気になることがある場合は保健室までご相談ください。

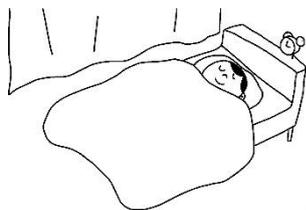
2学期も健康に



夏休みの間に寝る時間が遅くなってしまったり、朝食を抜いたりなどで生活リズムが崩れてしまった人もいないでしょうか。学校生活を元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。

寝る時間を決めよう！

すいみん時間が9時間以上になるよう、寝る時間を決めよう！



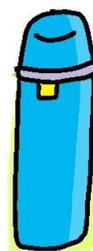
朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは体が活動するためのエネルギーになります！



水分を忘れずとろう！

水筒を忘れず持ってきてましょう！



転ぶとけがにつながるので、登下校中の水筒はカバンにしまいましょう。肩からかけているときは走らないようにしましょう。

けがを予防しよう



発育測定の前はついくそくてい まえに、5、6年生ねんせいは「KYT(けが予防トレーニング)」、1～4年生ねんせいは「けがよぼうはかせ」について話はなしをしました。大きなけがおおをしてしまう前まえに、身の周りみまわの危険な場所きけんばしょや危険な行動きけんこうどうに気づいてけがを予防よぼうすることが大切たいせつです。

けがした場所 ランキング(6.7月)

- 1位 校庭 68件
- 2位 教室 65件
- 3位 体育館 18件

けがのしゅるい ランキング(6.7月)

- 1位 打撲 98件
- 2位 すりきず 37件
- 3位 目のけが 19件

頭や目のけがには
とくに注意しよう！



けがの手当て



すりきず



保健室ほけんしつに来る前くまえに
きずみずを水であらおう



だぼく



ひやしてあんせいに



はなぢ



はなをつまむように
おさえて下したをむく



ひとりひとりがけがをしない行動こうどうを心こころがけましょう！