



夏休みが終わり、2学期が始まりました。大きなけがや病気をすることなく、元気に過ごせたでしょうか。この時期は、夏の疲れや気温の変化で体調を崩しやすくなります。生活リズムを学校モードへ戻し、「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に過ごしましょう。

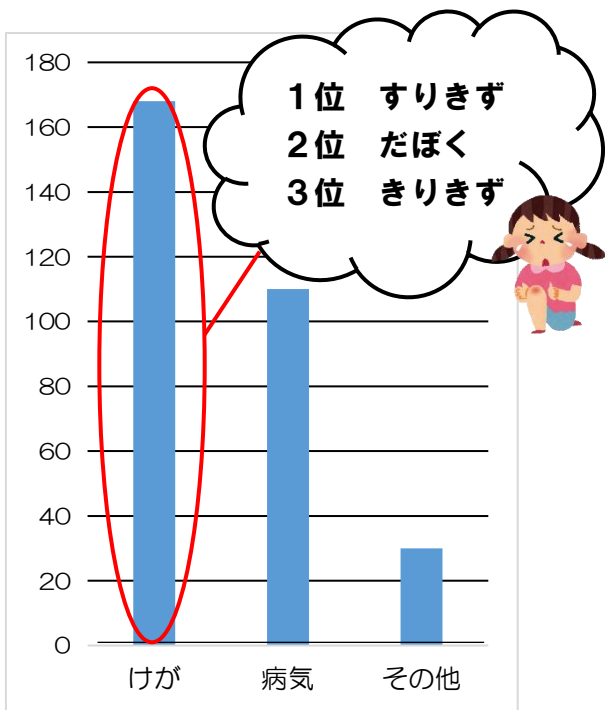
今月の保健目標

けがを予防しよう！



とよおかきた「き」 **きっとできる** **あきらめない心**が **成功**に

<1学期保健室来室者数>



★ しっかりくつをはいていますか？ ★

左の表にあるように、保健室に来る理由で1番多いのは、「けが」です。その中でも、1番多いのは、「転倒（転んだ）」です。

あしをいためるかも？ くつのはきかた

ゆるすぎる / きつすぎる



ひもやテープをゆるめている



かかとをつぶしている



こわれたままはいている



くつのかかとをつぶしている人をよく見かけます。それでは、足を痛めるだけでなく、転んでしまう可能性があります。しっかりとくつをはきましょう。自分に合ったくつをしっかりとはくことは、けがの予防にもつながります。

★ 元気に過ごす合言葉「くつはけますよ」★

くつをしっかりとはくだけでなく、忘れてはいけない物があります！それは・・・

① ンカチ ② ンおん ③ マスク ④ すいとう ⑤ よびのセット

ハンカチ・ティッシュ・マスクはランドセルに予備をいれておこう！



けが・新型コロナウイルス・熱中症に気をつけ、いろいろなことに挑戦しよう！

★ 『健康チェック』の御協力ありがとうございます。★

今年度から健康の日の翌日から3日間を健康チェック実施日としているため、休日が実施日となっている月もあります。休日も平日と同じリズムで生活を送ってほしい、休日にメディアの使用時間を意識することにより家族との時間を増やしてほしいという願いを込めて休日を含めるようにしました。しかし、御家庭の都合により、実施が難しい場合もあると思います。その場合は、実施日を平日にずらしていただいてもかまいません。その際は、担任まで御一報ください。



9月1日は、防災の日
9月9日は、救急の日

災害時には、身の安全を確保するため、いち早く避難する必要があります。そのとき、どのような物を持っていけばよいでしょうか？この機会にメディアの時間を減らし、家族で必要な物や避難場所を話し合ってみてください。



★ 2学期身体測定結果(平均) ★

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	120.5	25.5	117.8	21.3
2年	124.2	26.1	122.8	24.3
3年	131.2	29.3	130.2	27.3
4年	136.8	32.9	135.9	32.3
5年	141.6	39.4	140.0	33.2
6年	148.6	39.9	149.4	41.6

身長伸びや体重増加について心配なことがある場合は、発育状態をグラフ化することができますので、お気軽に御相談ください。



9. 10月前半のSC来校日

9月5日	9:10~14:00
9月26日	9:10~16:45
10月3日	9:10~12:00

8月29日に上記日程の希望調査を配付しました。随時、カウンセリング予約を受け付けているため、御希望の場合は、お気軽に担任または養護教諭まで御連絡ください。

養護教諭からの一言

始業式の朝、暑い中久々の登校のうえ、たくさん荷物を持って登校した北っ子は、疲れ果てていました。しかし、「おはようございます。」と声をかけると、「おはようございます。」と元気なあいさつに続き、「夏休みに〇〇ができるようになったよ。」「家族で〇〇に行って楽しかった。」「等、楽しかったことや頑張ったことを笑顔で報告してきました。充実した夏休みを過ごせたようでもうれしく思います。

