



令和6年9月2日
 福岡小学校保健室 No.5
 ※ お子さんと一緒に
 お読みください。

いよいよ2学期が始まりました。夏休み明けのこの時期は、休み中の生活習慣が抜けずに体調を崩してしまったり、気持ちが落ち込んでしまったりするお子さんもいます。学校では、いつも以上に子どもたちの心と体の健康に気を付けてみていきたいと思っています。ご家庭でも規則正しい生活習慣や健康観察へのご協力をお願いします。

9月の保健行事について



きじつ 期日	こうもく 項目	たいしょう 対象
がっ 9月 4日(水)	はついくそくてい 発育測定	ぜんじどう 全児童
がっ 9月 5日(木)		
がっ 9月 9日(月)	ししゅんきけんこうきょうしつ 思春期健康教室	ねんせい 4年生
がっ 9月20日(金)	せきちゅうそく しょう に じけんしん 脊柱側彎症 二次検診	がいどうしや 該当者

9月9日(月) 思春期健康教室について

とうがねしやくしよしみんふくくしふけんこうそうしんか ほけんし まね ねんせい たいしょう ししゅんき
 東金市役所市民福祉部健康増進課の保健師さんをお招きして、4年生を対象に思春期
 けんこうきょうしつ おこな ししゅんき こころ からだ へんか せいめい たんじょう
 健康教室を行います。思春期の心と体の変化や生命の誕生などに
 かん ないよう よてい さんかんび
 関する内容を予定しています。フリー参観日となっておりますので、
 ほごしや かた さんかん じかん こうじ ばしょ かていかしつ
 保護者の方もご参観いただけます。(時間:3校時、場所:家庭科室)



まだまだ暑い日が続きます...



今年も厳しい暑さが続いています。

2学期も元気に過ごせるよう、熱中症対策をして、暑さを乗り切りましょう！

- **生活リズム**を整えましょう。早寝・早起き・朝ごはんに加え、夜ぐっすりとお寝るために寝る前のスマートフォンなどのメディア機器は使わないようにしましょう。

※夜にスマートフォンなどの機器から出る強い光を浴びると、体内時計がずれて、夜なのにからだがお眠る準備をしなくなってしまう、眠れなくなってしまう。

- 外に出るときは、帽子をかぶりましょう。
- **水筒・汗拭きタオル**を忘れずに持ってきましょう。
- こまめに休憩や水分補給をしましょう。

がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標

ちゅうい げんき うんどう
『けがに注意して元気に運動しよう』

つめ き
爪は切っていますか？

つめ なが し ぶん ひと
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

くつ あ
靴のサイズは合っていますか？

め ぐつ
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。



ちようしょく
朝食は
食べましたか？

からだ のう ぶ そく
体や脳がエネルギー不足だと
思ったように動けません。



ぜん じつ
前日は
よく寝ましたか？

ね ぶ そく はん だんりょく お
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



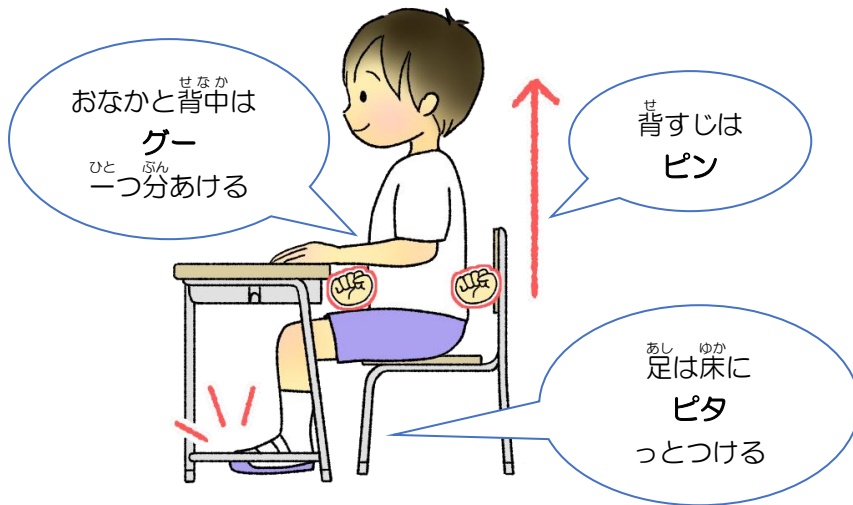
じゆん び うん だう
準備運動は
しましたか？

きゆう からだ うご
急に体を動かすとケガをしやすくなります。



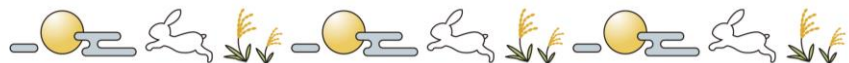
しせい
『姿勢をよくしよう』

あいことば
合言葉は グー・ピタ・ピン！



しせい わる せぼね
姿勢が悪いと、背骨や
ないぞう ふたん
内臓に負担がかかったり、
しりよく ていか はなら
視力の低下や歯並び、
しゅうちゅうりよく ていか
集中力の低下にも影響があると
えいきょう
言われています。

心の相談窓口



お子さんが困ったり、悩んだりしていることを相談することができます。また、保護者の方もお子さんの様子で気になる様子や心配なことがありましたら、遠慮なくご相談ください。【福岡小学校 0475-52-5361】

◎スクールカウンセラー 遠藤 直人先生

9月・10月の勤務日

9月9日(月)・9月25日(水)・10月7日(月)・10月21日(月)

◎子どもと親の相談員 金子 千草先生 毎週木曜日

がつ ほけんしつ ようす
7月の保健室の様子

けが 84件

たいちようふりよう けん
体調不良 44件

(1~19日まで)

