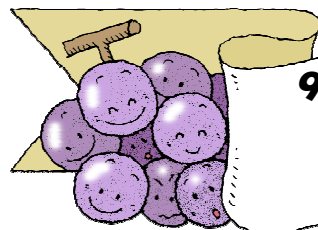




けんこう

平成23年9月5日
新堀小学校 保健室

きろくてき あつ つづ きゅう きおん きが たり 不安定な気候の夏休みでしたが、元気にすごせましたか？前期の後半は、行事にむけた取り組みがたくさんあります。早く学校の生活リズムをとりもどしましょう。



9月の保健目標

けがをしないように気をつけよう

9月の行事予定

★第2回身体測定（身長・体重）を行います。

健康手帳に測定結果のグラフを記入し、4月からの自分ののび、増えを確認してみましょう。

6日（火）・・・1年、2年、さくら、ひまわり

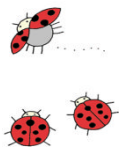
7日（水）・・・3年、4年

8日（木）・・・5年、6年

★4年生の保護者の方へ

12日（月）・・・**受動喫煙検診**の申し込み用紙の締め切り日
熊谷市では、市内全小学校の4年生児童を対象に「受動喫煙検診」を実施しています。尿中のコチニン（タバコの煙に含まれるニコチンが、体内で変化したもの）を測定することにより、お子さんがどのくらいタバコの影響を受けているのかがわかります。尿をとるだけの簡単な検査で、費用も市の負担です。お子さまの体の様子を知ることが出来ますので、ぜひ、検査を受けることをおすすめします。検診を希望するかどうか、別紙用紙を担任まで提出してください。

【受動喫煙とは】・・・タバコを吸わない人が、他人のタバコの煙を吸わされることです。

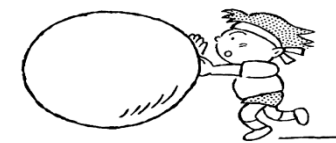


うんどうかい 運動会にむけて

◎健康管理のポイント

- 朝食をしっかりと、排便をすませて登校する。
- 睡眠を十分にとる。
- つめをきれいに切る。（患わぬけがのもと）
- 汗ふきタオル、水筒を用意する。
- 練習前は準備運動をしっかりとる。
- 練習後や給食前は、必ずうがい、手洗いをする。

6年生は、陸上フェスティバルにむけての練習もはじまります。体調管理をしっかりと行い、自分の力を十分に発揮してくださいね。



◎疲れをのこさないために

- 睡眠～体と脳のつかれを回復！早寝を心がけよう→いつもより早めに寝る。
- 入浴～血液のめぐりがよくなり、つかれがとれる。
- 休けい～体からの信号をキャッチして、早めに休養しよう。
- 食事～なんといってもエネルギー源！しっかりバランスよく食べよう。

9月9日は、 救急の日です。



●この機会に、救急箱の点検をしてみよう。

けがをしたらどうする？

まずは自分でできずをきれいに
あらいましょう！



血でよごれたちりがみなどは
きれいなちりがみでつつんでから
すてましょう。

お友だちが血をみて
びっくりしないように
自分できちんと
しまつしましょう。

