

ほけんだより 9 月号

令和4年9月1日 北部東小保健室 No. 4

2学期が始まりました。夏休みは楽しい思い出ができましたか？
 新学期は、つかれがたまり、体調をくずしやすくなります。少しす
 つ「学校モード」に体を慣らしていき、2学期も健康・安全に過ごし
 ましょう。



♪ 正しい生活リズムを取りもどそう♪

早ね早起きをしよう

夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

朝日を浴びよう

朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

朝食を食べよう

朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

運動をしよう

日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

© 少年写真新聞社 2022



**ねる1時間前には
デジタル画面を見ないようにしよう！**

夜遅くまでスマートフォンやタブレットを見ていると、
 すいみん不足やすいみんの質が悪くなるといわれています。

体格測定があります

9月5日(月)から9月13日(火)まで、2学期の体格測定を実施します。
 くわしい日程は時間割を見てください。
 体格測定がある日は、体そう服を忘れずも
 に持ってきてください。

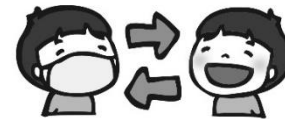
身長を測るときに適した
 かみ型にしましょう。

**引きつづき
コロナ予防も忘れずに！**



まいあさ かなら けんおん
 毎朝、必ず検温を
 してきましょう。

かんせん・あつさバランスでたいさく

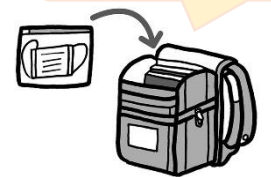


っづけよう！



てをきれいに、

よびのマスクを
 ランドセルに
 入れておきましょう。



保健室来室の様子

【保健室来室人数】

	4月	5月	6月	7月
けが	174人	376人	402人	207人
病気	71人	121人	161人	99人

《医療機関を受診したけが》

- ・転がった鉛筆を取ろうとしたら、鉛筆の芯が手に刺さった。
- ・プールに入水する際に、プールの床で足の指を強く打った。