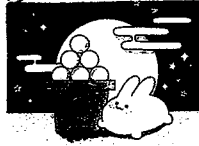


ほけんだより

令和2年8月24日
品川区立鮫浜小学校
校長 松本 寛
養護教諭 太田 かのり

2学期が始まり、学校にも子供たちの明るい声や笑顔が戻ってきましたが、気温が高く、体調をくずしている子もいます。食事・睡眠などに気をつけて健康な身体づくりに心がけてください。



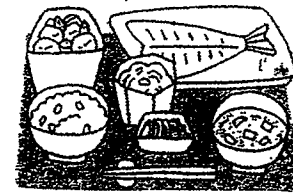
健康診断が始まります。

これからの一年間を健康に過ごすために、体の発育状態や、病気や体に異常がないかどうかを検査します。もし病気や体に異常があれば、早めに病院へ行きましょう。

8・9月の保健行事					
月	日	曜日	検診名	時間	備考
8	24	月	視力検査 (1・3年)	8:40~	眼鏡使用者は眼鏡を持ってくる
	25	火	視力検査 (2・5年)	8:40~	眼鏡使用者は眼鏡を持ってくる
	26	水	視力検査 (4・6年)	8:40~	眼鏡使用者は眼鏡を持ってくる
			色覚検査 (4年希望者・その他の学年希望者)	8:40~	保健室
	27	木	尿検査容器配布 (全年)		
			聴力検査 (2・5年)	8:40~	保健室
	28	金	聴力検査 (1・3年)	8:40~	保健室
9	1	火	尿検査1次 (全学年)	8:40までに	保健室へ
	2	水	尿検査1次予備日 (未提出者)	8:40までに	保健室へ
	3	木	歯科検診 (1・3・6年)	8:40~	保健室
	4	金	歯科検診 (2・4・5年)	8:40~	保健室
	5	土	身体計測 (2・4・5年)	8:40~	保健室 服装は体育着
	7	月	心臓検診 (1年・該当者)	9:00~	ランチルーム 服装は体育着
	8	火	身体計測 (1・3・6年)	8:40~	保健室 服装は体育着
	11	金	内科検診 (1・3・6年)	13:30~	保健室 服装は体育着
	16	水	心臓欠席者検診 (品川区医師会)	14:00~15:00	
	18	金	尿検査2次 (該当者)	8:40までに	保健室へ
			眼科検診 (全学年)	13:30~	保健室
	19	土	心臓欠席者検診 (品川区医師会)	10:00~11:00	
	23	水	尿検査2次予備日 (該当者)	8:40までに	保健室へ
	24	木	耳鼻科検診 (全学年)	13:30~	保健室
	25	金	内科検診 (2・4・5年)	13:30~	保健室 服装は体育着

9月の保健目標
規則正しい生活をしよう

生活リズムを立て直すには



1. まずは早起きから始めましょう。
早寝早起きのリズムをつくるには、つらくても、まずは早起きから始めましょう。朝の太陽の光を浴びれば、眠気もすっきりします。
2. 朝ご飯を欠かさず食べましょう。
朝ご飯は、一日を元気にスタートさせる大切なエネルギー源です。朝ご飯を食べると、脳も体も目覚めてきます。
3. 昼間は元気に体を動かしましょう。
昼間の運動量が少ないと夜になっても、なかなか眠くならないものです。元気に体を動かすことが、夜更かしせずにぐっすり眠れるひけつです。

あなたの元気を 守るのは?

ルールを守る

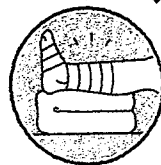
学校では廊下を走らない、道を歩くときは信号無視をしない、自転車の二人乗りをしないなど、決められたルールを守ること、けがを防ぎます。

「あたりまえ」を続ける

手洗いをする、バランスよく食べる、早寝早起きをする、歯磨きをするなど、毎日「あたりまえ」と思っていることを続けて、病気になるのを防ぎます。

3つの ない

- 動かさない
- こすらない
- あたためない



- ◎けがをしたところは無理に動かさず、安静にします。
- ◎すり傷についた砂は、こすらず、水で洗い流します。
- ◎まずは、冷やします。腫れや内出血をおさえて痛みを軽くします。

あなたの元気を
守るのは、あなた自身!

