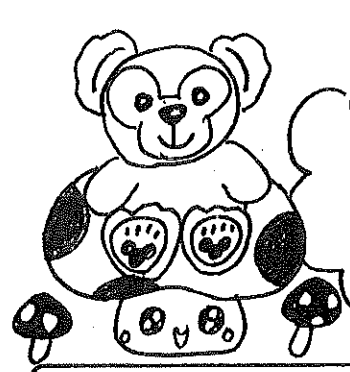


～ 令和4年9月 植田北小保健室 ～

夏休みが終わり2学期が始まりました。夏休みは楽しく元気に
 すごせましたか？ まだまだ暑い日が続くようですが、暑さに負け
 ず、元気にすごすために、熱中症や感染症の予防をしながら、
 毎日、きそく正しい生活を心がけましょう。



今月の保健目標

きそく正しい生活をしよう

エイ!! と押そう! 新学期3つのスイッチ

太陽の光で
目覚めのスイッチ ON!

ちょっとねむくても「えい」とカーテンあけて太陽の光をあびよう!

朝ごはん
脳と腸のスイッチ ON!

1日のリズムを決めるのは、朝ごはん! 脳にえいよう! うんちも出てスッキリ!!

運動して
体と心のスイッチ ON!

よくねむれて、朝のめざましグループ!!

早ね早おき15分だけチャレンジ!!

塾や習いごとで夜ねるのがおそくなってしまっている人もいます。でも、成長期のあなたにちにと、まずはいっしょに「15分早くおて、15分早くおきる」。これにチャレンジしてみよう!!

つかれをとる

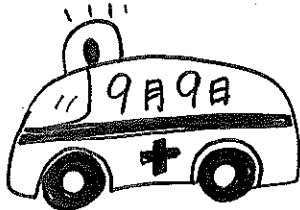
せ北がのびる

おぼえたことを せいり

あたまの中を

ねる子は育つ!!

今月の保健行事	
2日(金) 身体測定 (6年)	7日(水) 身体測定 (3年)
5日(月) " (5年)	8日(木) " (2年・ひまつく)
日(火) " (4年)	9日(金) " (1年)



は救急の日 にちなんで...

クイズ 正しい手当てわかるかな？

Q1. ころんでひざをすりむいた。
さて、まずはじめにすることは？



こたえ

Q2. ドッジボールでつきやびをした。
さて、まずはじめにすることは？



こたえ

Q3. ハサミで指を切った。
きれいな布で指をおさえて
心ぞうより くとすると止まりやすい。



こたえ

ヒント: たか? ひく?

 くとする

Q4. わあ!! はな血が出た。
はなをつまんで、どこをむく??



こたえ

ヒント: 上? 下? 右? 左?

 をむく

☆ お知らせです ☆
6月の保健だよりで、歯と口の健康に関するポスターを募集しました。集ったポスターの中から2-2 [redacted]さんと、4-1 [redacted]さんの作品を、学校の代表として、市のポスターコンクールに出展しました。

おうちの方へ
1学期の定期健康診断で、要医療となつたお子さんには、受診のおすめを配布しました。治療が完了しましたら早めに報告書を書を提出して下さい。

5/17 木 4-1...8:00 4+2...20
4+4...2...10 【2-20, 2+10】