

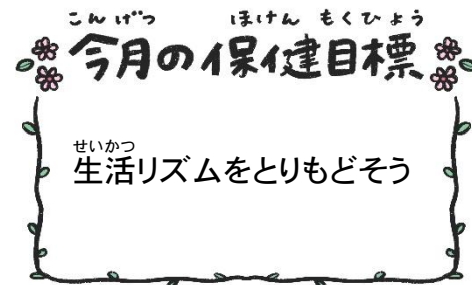
ほけんだより 8・9月号

令和6年8月26日
新宿区立落合第四小学校
校長 中里 満晴
養護教諭 白山 里恵

35日間の夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか？
いろいろな体験をしたり、新しいことに挑戦したり、それぞれの心に残る思い出を作ることができた夏休みだったらいいと思います。2学期はみなさんが楽しみにしている行事がたくさんありますね。万全な体調で臨めるように規則正しい生活を心掛けましょう。

【8・9月の保健行事予定】

ひ 日にち	ないよう 内容	たいしょう 対象			ちゅういじこう 注意事項
がっ ち げつ 8月26日(月)	げんき はいふ 元気アップカード 配布	ぜんこう 全校			べっし かくにん 別紙を確認しましょう。
にち か 27日(火)	しんたいけいそく 身体計測 ①	4-3	6-2	3-2	たいいくぎ も 体育着を持ってきましたよう。
にち すい 28日(水)	しんたいけいそく 身体計測 ②	3-1	5-2	5-1	
	せきちゅうそく しょうけんしん 脊柱側わん症検診	ねんせい ねんちゅうしゅつじ どう 5年生・6年抽出児童			
にち もく 29日(木)	しんたいけいそく 身体計測 ③	6-1	2-3	4-1	
にち きん 30日(金)	しんたいけいそく 身体計測 ④	1-2	2-1	1-1	
	めがみ こい どうきょうしつ ぜんじつけんしん 女神湖移動教室 前日検診	ねんせい 5年生			けんこう 健康チェックカードを わす も 忘れずに持ってきましたよう。
	げんき かいしゅう 元気アップカード 回収	ねんせい 5年生			かず ○・△の数をカウントし、 かんそう きにゅう 感想を記入しましょう。
がっ か げつ 9月2日(月)	しんたいけいそく 身体計測 ⑤	1-3	2-2	4-2	たいいくぎ も 体育着を持ってきましたよう。
	げんき かいしゅう 元気アップカード 回収	ぜんこう ねんせい のぞ 全校(5年生を除く)			かず ○・△の数をカウントし、 かんそう きにゅう 感想を記入しましょう。
にち 27日(金)	にっこうい どうきょうしつ ぜんじつけんしん 日光移動教室 前日検診	ねんせい 6年生			けんこう 健康チェックカードを わす も 忘れずに持ってきましたよう。



生活リズムは、学校生活に合わせた規則正しい生活になっていますか？そろそろ夏の疲れが出てくる時期でもあります。体調管理には十分気を付けて生活しましょう。



ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐため
タオルを巻くなど
保冷剤が
直接皮膚に触
れないようにし
ましょう。

氷のう



冷凍庫から出し
たばかりは冷た
すぎるので、袋
に少し水を入れ
て使うとよいで
しょう。

冷やす時間



応急処置では20
分程度冷やして
外します。痛みが
出たら繰り返し冷
やしましょう。

やけどの場合



すぐに流水で冷や
しましょう。
水ぶくれがある
場合は、破かない
ように気を付けま
しょう。

【保護者の皆様へ】

長いようで短い夏休みがあつという間に終わり、2学期が始まりました。夏休み中のお子さんの生活はいかがだったでしょうか。子供たちが充実した学校生活を送るためには、規則正しい生活習慣が何よりの土台となります。夏休み明け配布の「元気アップカード」などを利用して、ぜひお子さんと一緒に日頃の生活を振り返っていただけたらと思います。