

# ほけんだより

## 9月

9月の保健目標 **すすんで運動をしよう**

家庭数で配布  
令和元年9月2日  
春日部市立宮川小学校  
保健室

みなさん、夏休みは楽しく過ごすことができましたか。夏休み中に生活リズムをくずしてしまった人は、早寝早起きをして、学校の生活リズムにもどれるようにしましょう。まだまだ暑いので、熱中症にも注意しましょう。

### 歯の治療はすみしましたか？

夏休み中にむし歯の治療を済ませた方は、用紙を学校まで提出してください。なお、治療中の方は治療が済み次第、提出してください。お待ちしております。



## おぼえよう！ 応急手当て



### はな血

★軽く下を向き、小鼻をおさえて、しばらく安静にする。

うえ 上をむかないようにしましょう。

### すり傷

★水道の水で傷口の汚れやバイキンを洗い流す。

まご 汚れたままにはいけません。

### ねんざ

★動かさなくて、氷などで腫れと痛みがおさまるまで冷やす。

いた 痛い部分をもまないようにしましょう。

## 早めにリセットころとからだ

いよいよ2学期がはじまりました。「夏休みモード」から抜け出し、体調をくずさないよう、今一度、生活リズムをチェックしてみましょう。



	チェック
夜ふかしをしないで、早寝早起きをしていますか？	
朝・昼・夜の3食をきちんと食べていますか？	
楽しく遊んだり、運動をして、からだを動かしていますか？	

～保護者のみなさまへ～

### こころもリセット



休み明けは、大人でも何となく気の重いもの。新学期が始まっての2週間くらいは、特に注意して様子を見てあげてください。

### 気持ちをうまく切りかえさせるポイント

- まず生活リズムをリセット！**  
 生活リズムを学校モードにリセットすることで、気持ちもそれにつれて切りかわるものです。
- 学校へ行くことの楽しさを感じさせよう**  
 「〇〇があって、楽しそうね」とか、「また〇〇さんたちと遊べるね」など、お子さんの気持ちが前向きになるようなことをこまめに見つけて、声かけしてみましょう。
- いいところを見つけて、やる気を引き出そう**  
 夏休みから続けているお手伝いのことや人に優しくできたことなど、毎日の生活の中で、自然にできていることや、がんばっていることを伝えてください。いいところを見つければうれしいもの。「よし！学校もがんばろう」とやる気もでてきます。

**学校保健委員会をおこないます**

日時：9月27日（金）午後1時30分～2時20分  
 場所：宮川小学校 図書室  
 講話：「歯と口の健康づくりについて」  
 宮川小学校 歯科校医 当間 裕 先生