

# ほけんだより

2014. 8. 29  
No. 8  
浜田小学校  
保健室



## 2学期も元気いっぱい 過ごそう!!

2学期がスタートしました！夏休み中は元気に過ごせましたか？9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きます。疲れで体調をくずしやすい時期でもあります。生活リズム学校のリズムにもどして、2学期も元気いっぱいも過ごしましょう。



さあ、2学期のスタートです！

### 9月のほけん行事

- 9月1日(月) 発育測定 1, 2年生
- 2日(火) 発育測定 3, 4年生
- 3日(水) 発育測定 5, 6年生

※ 発育測定は体操服で行いますので、忘れずに持ってきてください。

- 9月1日(月)～5日(金) 健康週間

※ 「健康カード」は8日に回収します。



## 今月のほけん目標 元気に運動しよう

2学期は陸上記録会や、マラソン大会など運動をする機会がたくさんあります。元気に運動することは、心肺機能を発達させ肥満解消にもつながります。また、適度に疲れることにより夜もぐっすり眠ることが出来ます。また、暑さも続いているので無理をしない程度に運動しましょう。



## 9月1日は防災の日 9月9日は救急の日

9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です。夏休み中、大雨によって土砂災害が起こりたくさんの方が被害にわれました。災害や事故は、いつ、どこで起こるか分かりません。いざという時に、落ち着いてどのように行動し避難することは、簡単なことではありません。ぜひ、家族みんなで防災について話してみましょう。

### 救急箱を使う前・使った後の注意点

- 使用期限を過ぎて  
いるものは、新しいものと交換しましょう。
- 色やにおいが変わっている場合は使わないようにしましょう。
- 救急箱は直射日光が当たらず、湿気が少ないところで保管しましょう。
- 使い終わった後は元の位置に戻しましょう。



### おうちの人と話し合っておこう

- 避難場所や連絡方法の確認を！  
・浜田小学校付近では、竹隈市民センター、浜田小学校、水戸第三中学校が指定避難場所となっています。
- 119番通報の仕方の確認を！  
・話す内容(事故や火事の起きた場所などは、電話の相手の方が質問してくれますので、あわてず落ち着いて話すようにしましょう。

### 治療はすみしました？



夏休み中に、治療はすんだでしょうか？治療が終わりましたら、受診報告を学校に提出してくださいね。

くつは足に合ったものを!! 「成長期だから」「すぐぴったりになるから」と、大きめのくつを選びがちです。ただ、成長期に合わないくつをはいていると、足の成長・発達に悪影響をおよぼすおそれがあります。くつは、小さすぎず大きすぎないものをはきましょう。

- くつをえらぶポイント●
- ・つま先に、指を動かせるゆとりがある
- ・かかとが固くしっかりしている
- ・足に合わせてヒモでしめるなどの調節ができる



### お知らせ

- 夏休み中の健康調査を実施します。夏休み中の病気やけがによる受診の有無や現在の様子等、学校に知らせたいことなどがございましたら記入していただき、9月2日(火)までに担任へ提出してください。
- 9月1日からの1週間は健康週間となっています。夏休み明けですので、規則正しい生活リズムを意識して過ごせるようご家庭でもご協力をお願いいたします。
- 10月初めに、4月の視力検査の結果B以下の児童を対象に視力検査を実施します。Aだった児童で希望がありましたら、担任または養護教諭までお知らせください。