

# ほけんだより 9月号

川口市立十二月田小学校  
保健室  
令和6年9月2日

夏休みには、プール、お祭り、スイカやかき氷など、暑さを楽しむことができたでしょうか。暑さや雨で、外に出られない日もありましたね。9月になってまだまだ暑い日が続きますので、熱中症にも気を付けながらリズムを取り戻しましょう。

**きそくたて 規則正しい生活をしよう!!**

今日は元気に登校できましたか。こんなことにご注意して、生活リズムを整えましょう。

<input type="checkbox"/>	早めに休んで、夜、ぐっすり寝た	
<input type="checkbox"/>	朝ごはんを食べた	
<input type="checkbox"/>	ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った	
<input type="checkbox"/>	外遊びやスポーツをした	
<input type="checkbox"/>	おやつを食べすぎなかった (おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたらO)	
<input type="checkbox"/>	夕ごはんを食べた	

いくつOができましたか? 全部Oになるよう、がんばってみませんか?

**自分でできる応急手当 してる? てあてのしかた**

じぶん おうぎゆうてあて

すりすぎず 水道の水で洗い流す **はな血** すわって、小鼻をつまむ **つき指** 動かさないで冷やす

**歯をけがしたら...**

歯の根っこには、歯根膜という大切な膜があり、こすったり、水道水で洗ったりすると、傷ついて元に戻りにくくなってしまいます。

保存液、生理食塩水、牛乳などにつけて、急いで口腔外科を受診しましょう。

**洗わない・乾燥させない・根っこを持たない**

**発育測定があります**

9月 3日(火) 6年生 6日(金) 3年生  
4日(水) 5年生 9日(月) 2年生  
5日(木) 4年生 10日(火) 1年生

※体操着、髪型の準備をお願いします。

〈保護者の方へ〉

- 夏休み中は生活チェック表や歯みがきテストへのご協力ありがとうございます。
- 歯科・眼科など、受診が済みましたら、速やかに担任や保健室までご報告ください。受診報告書を紛失された場合には、連絡帳等でも結構です。まだの方は、早めに受診なさるようお願いいたします。