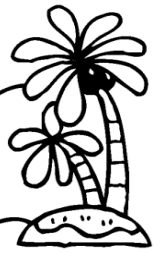




# ほけんだより 8・9月

令和6年8月 芝川小保健室



## 2学期がスタートしました！

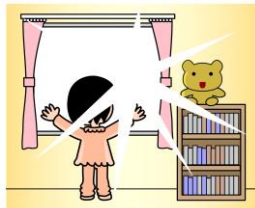
日に焼けて元気な顔が学校中にあふれています。でも、中には元気のない人もいるのではないのでしょうか？そんなときは、無理をせず、少しずつ体を慣らし、ていきましょう。2学期を元気に過ごせるよう、生活のリズムを整えましょう。



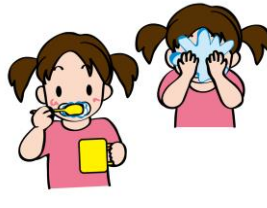
## 生活リズムを整えよう！ポイントは朝！



少しねむくても「エイッ」とおきる



カーテンや窓をあけ朝の光をあびる



冷たい水で顔をあらう



朝ごはんをしっかり食べる

**夜も  
大切です！**



汗をかくのでお風呂に入っ  
て体を清潔に  
する



よくねること  
早ね早起きを  
心がけよう

### 《 2学期の保健行事 》

発育測定

8/29 (木) 5・6年

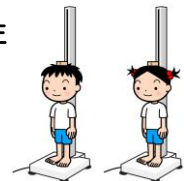
8/30 (金) 3・4年

9/ 2 (月) 1・2年・なかよし

歯科健診

11/19 (火) 2・4・6年・なかよし

11/27 (水) 1・3・5年



# むし歯の治療は済みましたか？



春の歯科健診でむし歯や歯石が見つかり、夏休み中に治療をした人は、ピンク色の用紙(健康診断結果のお知らせ)を提出してください。



9月9日は救急の日

## AED を知っていますか？

AEDの正式名は「**自動体外式除細動器**」と言います。  
心臓がけいれんして、血液を送れなくなった時に電気ショックをあたえ、心臓の働きを元に戻すための医療機器です。

芝川小学校では、**保健室**にあります！

## その症状、**夏バテ**かも



食欲がない



お腹の調子が悪い



よく眠れない  
朝なかなか起きられない



体がだるい

## ぐっすり眠って、夏バテを解消しよう！



朝起きたら太陽の光を浴びる



ヨーグルト  
やバナナ、  
スープなど  
食べやすい  
ものを。

朝ごはんを食べる



38~40°C  
のお湯に  
5~10分  
つかる

ぬるめのお湯につかる