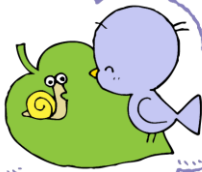


Smile 8・9月



上尾市立東町小学校
令和6年8月 保健だより

うんどうかい おんがくかい おお ぎょうじ がつき はじ こんがつき えがお がつ
運動会、音楽会など大きな行事がたくさんある2学期が始まりました。今学期もみなさんが笑顔で学
こうせいかつ おく ほけんしつ みまも あつ ひ つづ すいみん あさ
校生活を送れるよう保健室から見守っていきます。暑い日が続きますが、睡眠と朝ごはんをしっかりとって、
げんき とうこう
元気に登校しましょう。

8・9月の保健目標

はやねはやお
早寝早起きをしよう

ねむれない・起きられないときは…

よる あか ひかり ちゅうい
【夜は明るい光に注意しよう!】

よる あか ひかり
夜に明るい光をあびると、ねむりをうながすホルモンの分泌がおさえられ寝つきが悪く
なります。スマホ画面の光も寝つきを悪くする原因ですので、寝る直前までスマホを使う
のは絶対にやめましょう。部屋は暗くした方がねむりやすくなります。



あさ たいよう ひかり
【朝は太陽の光をあびよう!】

あさ たいよう ひかり
朝は太陽の光をあびることが大切です。体内時計のズレがりセットされ、すっきり目
ざめて、からだは元気に活動できる状態になります。また、体内時計をリセットすると、夜も
適切な時間に自然とねむくなります。朝起きたら、カーテンを開けて光をあびましょう。



自分でできる応急手当 してる? てあてのしかた

<p>すりきず 水道の水で洗い流す</p>	<p>はな血 すわって、小鼻をつまむ</p>	<p>つき指 動かさないで冷やす</p>	<p>足のつり 少しずつのばす</p>
-----------------------	------------------------	----------------------	---------------------

発育測定結果をお知らせします!!

9月6日(金)に健康手帳を返却しますので、以下3点を
確認していただけますよう、お願いいたします。

- *6ページ発育の記録を確認してください。
- *4・5ページの2学期の欄に押印をお願いします。
- *7ページのグラフを記入してください。

9月9日(月)に学校へ提出してください。

お待ちしております

