



新学期が始まりました。みなさん、夏休みを楽しく過ごせましたか？お家でダラダラ、ゴロゴロと過ごしてしまった人はいませんか？生活リズムを早く学校モードに切り替えられるよう、早寝早起きを心がけて1日を元気に過ごしましょう。新学期も頑張りましょう！

○健康○×チェックについて○

健康○×チェック第3回の日程は9月20日（水）です。ハンカチ・はなかみ・つめは、前回より2%以上上がっていました。これからも清潔で健康な毎日を送りましょう。下記は、第2回の結果です。

	ハンカチ	はなかみ	つめ	朝の歯みがき
7月13日	86%	79%	90%	92%



月	火	水	木	金
28	29 はついくそくてい 発育測定 ねん 6年①	30 はついくそくてい 発育測定 ねん 6年②	31 はくち 歯と口の 健康教室(6年)	9/1 はついくそくてい 発育測定 ねん 5年
4	5 はついくそくてい 発育測定4年 ねん	6 はついくそくてい 発育測定3年 ねん	7 はついくそくてい 発育測定2年 ねん	8 はついくそくてい 発育測定1年 ねん

令和5年8・9月号

大阪市立塚本小学校

保健室



○9月9日は救急の日○

9月9日は、「救急の日」です。この機会に、けがの防止と応急手当について知っておきましょう。下のイラストのように、廊下で走っていて人とぶつかってしまった人や、靴のかかとを踏みながら歩いていて、廊下や階段でつまづいてしまった人はいませんか？廊下や階段はすべりやすいです。けがをしないように気をつけて過ごしましょう。



次は、自分でできる応急手当です。例えば、運動場でこけて擦り傷をしたときは、綺麗に水で洗い流しましょう。鼻血がでたときは、軽く下を向いて、親指と人差し指で鼻をつまみましょう。ほかにもいろんな場面で、自分でできる応急手当がたくさんあります。ぜひ、実践してみてくださいね。

○給食後の歯みがき活動について○

本校では、健康づくりの一環として、毎年、歯の健康の保持増進に取り組んできました。新型コロナウィルス感染予防のため、給食後の歯みがきを見合わせていましたが、今後感染状況を考慮しながら再開していく予定です。下記の物を用意しておいてください。再開する日程が決まりましたら、後日お知らせいたします。

<準備していただくもの>

- ・子ども用歯ブラシ
- ・コップ
- ※ナフキン袋にいれてください。