

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだより

ほっとけんしつ

令和元年9月 6日
第 5 号
牛島小学校保健室

家庭数配付文書

おうちの人とよみましょう



運動会（9／28）にむけて・・・
生活リズムを整えましょう！！



始業式の朝、登校してくる子供たちに挨拶をしました。笑顔で「おはようございます。」と返事をしてくれる子供たちが楽しい夏休みを過ごせたのだと嬉しくなりました。その中にも、ぼーっとしている子もいてまだ生活リズムが戻しきれていない様子も伺えました。御家庭においても運動会にむけて元気に活躍できるよう、生活リズムを整えていただきますようお願いします。

イラストで考える生活リズム

早起き

朝日をあびよう。早起きすると1日の行動がスムーズに進みます。

早寝

早く寝れば朝がスッキリ。つかれもとれるよ。

3食たべる

特に朝は、しっかり食べよう。脳に活動するエネルギーをおくります。

運動

運動をして汗をかきましょう。心地よく疲れると夜、ぐっすり眠れます。

早めの宿題

お家にかえたらすぐに取り組みましょう。早寝をするための準備です。



夏休みに崩れた生活リズムを見直すために、9月11日（水）から9月17日（火）まで「すこやかデーチェックカード」を使ってチェックを行います。1週間のチェックで、出来ないところや気をつけることを意識して取り組むことができます。生活習慣の改善は、体力をつけ、強い体をつくり、成長を促します。

【むし歯の治療状況】 牛島小学校はむし歯ゼロをめざしています。

治療がまだ終わっていない人の人数（9月1日現在）

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
むし歯あり（人）	9	9	18	8	7	5



夏休み中に治療を終えた人は、「歯・口腔の検診結果のお知らせ」の提出をお願いします。
※治療中も人数に入っています。

～答えは裏面にあるよ～

「安全と防犯」クイズ

9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です。クロスワードを解きながら、身の回りの危険、「安全と防犯」について考えてみましょう。

難易度★★★★☆☆

※二重枠を並べ替えると犯罪に巻き込まれないための合いことばになります。

	④	⑥	⑧
①			
②		⑦	
	⑤		⑨
③			

たてのカギ

- ①ごはんとおみそしるでバランスよし
- ④病気のときにのむもの
- ⑤〇〇まいり。御先祖さまが眠っているところ
- ⑦「今日のテスト〇〇〇〇むずかしかったな」
- ⑧七五三、成人式などにきるものは、〇〇〇。
- ⑨昼食と夕食の間にとるもの。お〇〇。

よこのカギ

- ①動物には〇〇とメスがいます。
- ②人からモノを借りてくる競技を〇〇〇〇競争といいます。
- ③歯医者さんのこと。〇〇〇〇
- ④草や木など植物をまとめていうと？〇〇〇
- ⑤何も着ていないこと。〇〇〇

さあ、わかったかな？

二重枠を並べ替えると「〇〇〇〇〇〇（6文字）」になるよ。

--	--	--	--	--	--

9月9日

救急の日

防災グッズの確認をしましょう！

★最低これだけは備えたい防災グッズ★

印かん、現金、※**救急箱**、貯金通帳、懐中電灯、ライター、缶切り、ロウソク、ナイフ、衣類、手袋、ほ乳びん、インスタントラーメン、毛布、ラジオ、食品、ヘルメット、防災ずきん、電池、水

総務省のHPより <http://www.fdma.go.jp/html/life/sack.html>

子供用の防災グッズもあると便利！

災害時に、保護者の方とはぐれてしまったり、一人で留守番をしていたりこともあると思います。そこで、子供用の防災グッズと一緒に用意しておくとういす。

慣れない避難や窮屈な生活が続くと精神的にも不安になるので、上記の防災グッズに加えて気持ち落ち着くようなおもちゃ、お菓子などを一緒にいれておくとういそうです。

ぬいぐるみ



おりがみ



お絵かき
セット



おやつ



※救急箱の中身は？

ばんそうこう、消毒液、ガーゼ、常備薬、綿棒、とげぬき、体温計、包帯、紙テープ、湿布薬、マスク



《先生のおすすめ》

※生理用ナプキン：傷口の止血にも使えるよ。

※赤ちゃんのおしりふき：アルコールが入っていないくて肌にやさしい。
水が使えないので便利ですよ。



《クイズコーナーのこたえ》難易度★★★★☆

※二重枠を並べ替えると犯罪に巻き込まれないためのあいことばになります。

	く	さ	き	たてのカギ ①ごはんとおかずとおみそしるでバランスよし ④病気のときにのむもの。 くすり ⑤ は かまいり。ご先祖さまが眠っているところ ⑦「今日のテスト も んだいむずかしかったな」 ⑧七五三、成人式などにきるものは きもの 。 ⑨昼食と夕食の間にとるもの。 おかし 。
お	す		も	
か	り	も	の	
ず		ん		
	は	だ	か	よこのカギ ①動物には オス とメスがいます。 ②人からモノを借りてくる競技を かりもの の競争といえます。 ③歯医者さんのこと。 しかいし ④草や木など植物をまとめていうと？ くさき ⑤何も着ていないこと。 はだか
し	か	い	し	

こたえ：「いかのおすし」でした。
 ちなみに、いかのおすしとは？

- ①**か**：ついて**い**か**な**い（知らない人にはついてきません）
- ②**の**：**の**らない（他人の車にはのりません）
- ③**お**：**お**おごえをだす（大きい声で助けを呼ぶ）
- ④**す**：**す**ぐにげる（危ないと思ったら人の多い方へ逃げる）
- ⑤**し**：**し**らせる（何かあったらすぐに知らせる）

