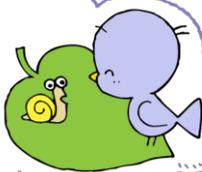


Smile 9 月



上尾市立東町小学校
令和7年9月 保健だより

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、元気に登校しましょう。

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…

【夜は明るい光に注意しよう!】

夜に明るい光を浴びると、眠りをうながすホルモンの分泌が抑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眠りやすくなります。



【朝は太陽の光を浴びよう!】

朝は太陽の光を浴びることが大切です。体内時計のズレがリセットされ、すっきり目覚めて、体が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眠くなります。朝起きたら、カーテンを開けて光を浴びましょう。



自分でできる応急手当 してる? てあてのしかた

| | | | |
|-------------------|--------------------|------------------|-----------------|
| すりきず 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 | 足のつり 少しずつのばす |
| | | | |

発育測定結果をお知らせします!!

9月17日(水)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きますよう、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22日(月)に学校へ提出してください。

★感染症情報★ 9/1~9/12

- ・新型コロナウイルス感染症 3名
- ・溶連菌感染症 6名
- ・アデノウイルス感染症 1名

体調不良による欠席者が増えています!