



銚子市立船木小学校  
保健室 No.8  
令和6年9月2日

「2学期、始まるよ~!!!」

夏休みが終わり、今日から2学期がスタートです。夏休みは長かったですか？それともあっという間でしたか？いろいろ経験した思い出話を聞かせてくださいね！

まだまだ暑さは続きますが、心も体も学校モードにシフトチェンジ！生活リズムを整えて、元気よく、2学期をスタートしましょう！！

生活リズムを  
学校モードに  
戻そう！



朝ごはんを  
ゆっくり食べる



朝は余裕を持って、  
同じ時間に起きる

寝る前にスマホを見るのをやめ、  
早めに寝る



がっき けんこうしんだん よてい 2学期の健康診断の予定		
ひにち 日にち	けんさないうち 検査内容	たいしょうがくねん 対象学年
がっ 9月 よっか 4日 すい (水)	しんたいそくてい 身体測定	2・5・6ねんせい 年生
いつか 5日 もく (木)	//	3・4ねんせい 年生
がっ 10月 ついたち 1日 か (火)	せきちゅうそくわんしょうけんさ 脊柱側弯症検査	5ねんせい 年生
とおか 10日 もく (木)	しんでんすけんさ 心電図検査	4ねんせい 年生
がっは 11月 つか 20日 すい (水)	そくわんしょう せんけんしん 側弯症エックス線検診	がいとうじどう 該当児童
にち 22日 きん (金)	せいかつしゅうかんびょうよぼうけんしん 生活習慣病予防健診	4ねんせい 年生



がつこのか  
**9月9日は、救急の日！！**



知っているか  
**知**



**AED**

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



**非常口**

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



**公衆電話**

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話が繋がりにくい時でもつながりやすいです。

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう

運動前にチェック！

**ケガを防ごう！**

**爪は切っていますか？**

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

**靴のサイズは合っていますか？**

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性ががあります。

**前日はよく寝ましたか？**

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



**朝食は食べましたか？**

体や脳がエネルギー不足だと思っように動けません。



**準備運動はしましたか？**

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

