



家庭数

令和2年9月1日  
南流山小学校保健室

今年は静岡県で41.1度を記録するなど、全国的に猛暑日が続いています。暑さはまだ続くので、水分をこまめにとりましょう。夏休みで生活リズムがくずれてしまった人は、規則正しい生活を心がけ、元気に学校生活が送れるように努めていきましょう。

がつ にち ぼうさい ひ  
9月1日は「防災の日」

おぼえよう!ひなんの **あいことば**

火事やさいがいがおこったときには、まずは自分の命を守ることを考え、できるだけ早くあんな場所へひなんします。そのためのやくそくをまとめたあいことば『お・は・し・も』をおぼえておいてください。



『お』おさない  
前まへにいる人をおすと  
ころおんで大ケガをするかも?!



『は』はしらない  
とくにかいだんなどでは  
いそいでもおちついて



『し』しゃべらない  
先生せんせいの話が聞こえなく  
なってしまう



『も』もどらない  
わずれものをしても  
取りにもどっては危険きけんです

家族と避難場所や防災グッズの確認をし、災害に備えましょう。



がつ にち きゅうきゅう ひ  
9月9日は「救急の日」

倒れて意識がない人がいたら、「誰か来てください」と叫び、先生や大人の応援を求めましょう。119番通報を早急に行ったりAEDを持って来てもらうことを頼んだりします。

AEDとは電気ショックを行い心臓を正常のリズムに戻す医療機器です。

南流山小学校のAEDは事務室前に置いてあります。



がつ けんこうしんだんにっぴひょう  
**9月の健康診断日程表**

9 / 1 (火)	聴力検査 (2年)
9 / 2 (水)	聴力検査 (1-1、1-2、1-3、1-4)
9 / 3 (木)	聴力検査 (1-5、1-6、1-7、つくし・ひだまり)
9 / 4 (金)	視力検査 (1-1、1-2、1-3、1-4)
9 / 7 (月)	視力検査 (1-5、1-6、1-7、つくし・ひだまり)
9 / 8 (火)	視力再検査 (6年)
9 / 9 (水)	視力再検査 (5年)
9 / 10 (木)	視力再検査 (4年)
9 / 11 (金)	尿検査回収日 (全学年) 視力再検査 (3年)
9 / 14 (月)	色覚検査 (4年希望者)
9 / 15 (火)	視力再検査 (2年)
9 / 16 (水)	耳鼻科検診① (4年、6年、つくし・ひだまり)
9 / 17 (木)	せき柱側わん症検診 (5年)
9 / 24 (木)	歯科検診 (全学年)

尿検査の容器は  
 9月10日に  
 配付します。

＜おうちの方へ＞

◎9月24日(木)の歯科検診の日に4・5・6年生は歯ブラシとコップを持ってくるよう  
 をお願い致します。

◎健康診断の結果は、異常の疑いがある場合のみ配布します。受診されましたら、結果のお知  
 らせの下にある治療・検査済み報告書を提出してください。

やす **休みモードから** がつ こう **学校モードへ** あさ しゅうかん **朝の習慣をシフト!**



まずは朝 10分早く  
 おきてみる



朝、バタバタしないよう  
 前日に準備しておく



朝食後には出なくても  
 便座にすわってみる



睡眠時間は大事  
 夜は早く寝る