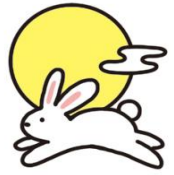


ほけんだより 9月

さいたま市立与野南小学校
保健室
令和6年9月2日(月)

なが なつやす お に がつき はし やす あ がっこう なつやす
長い夏休みが終わり、二学期が始まりました。休み明けは、学校と夏休みの
せいかつ ちが たいちょう くす せいかつ もと
生活リズムの違いから体調を崩しやすいものです。生活リズムを戻すのは
たいへん できること から はし きそくただ せいかつ もと
大変なことです。できることから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。



9月の保健目標 けがをしないようにきをつけよう

学校で安全に過ごすために

がっこう みんなが あつ べんきょう うんどう
学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したり、
いろいろな活動(かつどう)をします。多く(おお)の人がいるので、
みんなが安全(あんぜん)にすごせるようにこんなことに
きをつけましょう。

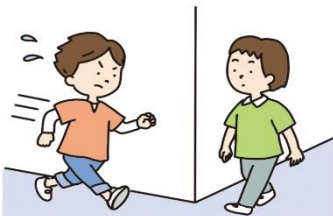
かいだん 階段

かいだん のぼ お くだり する と き に、ふざけたり、だんと
階段を上ったり下りたりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたり
すると、ころお けいけん ぜったい
転げ落ちてしまう危険(きけん)があります。絶対にやめましょう。



ま かがり 角

ま かがり 角 での、む こうから ひと ある
曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見
をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「誰か来るかもしれ
ない」と思って、気(おも)をつけましょう。



か はし ろう下は走らない

いそ 急 での、か はし
急(いそ)でいても、ろう下(か)を走(はし)ってはいけません。ろう下(か)を走(はし)ると、ほか(ほか)のひと
ぶつかったり、すべりやすくなったりします。走(はし)らないでもいいように、
じかん よゆう しょうどう
時間(じかん)に余裕(よゆう)をもって行動(しょうどう)するようにしましょう。



「99」は(きゅうきゅう)と読(よ)めることから、9月9日は「救急(きゅうきゅう)の日」とされています。

おうちでけが(びょうき)や病(たいおう)気(き)をしたときにすぐ(きゅうきゅう)に対応(たいおう)ができるように、包帯(ほうたい)や薬(くすり)などをまとめて入れた「救急箱(きゅうきゅうばこ)」はありますか? 家(いえ)になれば1つ(ひとつ)は用意(ようい)しておきましょう。






規則正しい生活をしよう

毎日、楽しくすごすために、規則正しい生活をして、体の調子を整えましょう。

右のチェックシートを見て、できたら、□に○をつけましょう。

いくつ〇ができましたか？全部〇になるように意識してすごせるといいですね。



<input type="checkbox"/>	早めに休んで、夜、ぐっすり寝た	
<input type="checkbox"/>	朝ごはんを食べた	
<input type="checkbox"/>	ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った	
<input type="checkbox"/>	外遊びやスポーツをした	
<input type="checkbox"/>	おやつを食べすぎなかった (おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら〇)	
<input type="checkbox"/>	夕ごはんを食べた	

2学期の保健行事 (予定)

10月7日 (月) 歯科巡回指導 5年生

9月30日 (月) 発育測定 3くみ・4・5・6年生

10月2日 (水) 発育測定 1・2・3年生

10日 (木) 歯科健診 3くみ・1・2・3年生

17日 (木) 歯科健診 4・5・6年生

□の中のこと、歯みがきのことなどを歯科衛生士さんに教えてもらいます。

保護者のみなさま

いつも学校保健への御理解・御協力ありがとうございます。

- * 緊急連絡先等の変更がありましたら、担任を通してお知らせください。
- * 1学期の健康診断で異常が見つかり、夏休み中に受診をした方は、医師に記入していただいた疾病通知を学校まで御提出ください。

2学期もよろしくお願いいたします。