

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7年9月1日(月)

なが なつやす ま お に がっき はし こころ からだ
長かった夏休みはあっという間に終わり、二学期が始まりました。心も体も
リフレッシュできましたか？みなさんの夏休みの思い出を聞かせてくださいね。
まだまだ暑い日が続きますが、暑さに負けず元気に過ごしましょう。



9月の保健目標 けがをしないようにきをつけよう

1 まわりをよく見て行動しよう

はし あそ ひと もの うご
走ったり遊んだりするときは、まわりに人や物がないか見てから動こう。



ろうか はし いそ
「廊下を走る」「あわてる」「急ぐ」は、
けがの原因になります！

2 靴ひもや服をととのえよう

くつ
靴ひもがほどけていると、ころんじゃうかも！
服も動きやすいものにしよう。



3 おりをしないことも大事

きぶん
つかれているときや、気分がわるいときは、
がんばりすぎずに休みましょう。



自分でできる応急手当をしよう！

すりきず すいどう みず あら なが
すりきず 水道の水で洗い流す



はな ず すわって、こばな
はな血 すわって、小鼻をつまむ



つき指 ゆび うご 動かさないで冷やす



あし 足のつり すこ 少しずつのばす





ぼうさい ひ 9月1日は防災の日

ぼうさい ひは、じしん かじ さいがい そな たいせつ ひ ひなん
防災の日、地震や火事などの災害に備える大切な日です。避難するときは、「お・か・
し・も・ち」の約束を守って、安全に避難しましょう。

がつ たいふう おお きせつ つよ かぜ おおあめ そと で あぶ
9月は台風が多くなる季節です。強い風や大雨で、外に出ると危ないこともあります。
たいふう ちか
台風が近づいているときは、次のことに気をつけましょう。

たいふうが近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大事です

そと で
外に出ないようにする



きょうふう ひらいぶつ
強風や飛来物でけがのおそれ。
ふようふ きゆう がいしゆつ き
不要不急の外出は避ける。

ひなん ばしよ れんらくしゆだん かくにん
避難場所や連絡手段の確認



まん いち じたい そな
万が一の事態に備えて、
かぞく はな あ
家族で話し合っておく。

でいでん だんすい そな
停電や断水への備え



かいちゆうでんとう の みず ひじようしよく
懐中電灯、飲み水、非常食
などをすぐ使える場所に。

がっき ほけんぎょうじ 2学期の保健行事

- | | | |
|-------------|----------------------|----------------|
| 10月 1日(水): | はついくそくてい
発育測定 | 1年生・5くみ |
| 10月 3日(金): | はついくそくてい
発育測定 | 4・5・6年生 |
| 10月 9日(木): | はついくそくてい
発育測定 | 2・3年生 |
| 10月 14日(火): | しかじゆんかいしどう
歯科巡回指導 | 5年生 |
| 10月 23日(木): | しかけんしん
歯科健診 | 4・5・6年生 |
| 11月 6日(木): | しかけんしん
歯科健診 | 1・2・3年生
5くみ |



あす につ ちゆう 朝と日中の かんたん ちゆうい 寒暖差に注意!

がつ
9月はだんだん朝の気温が下がり、朝晩
と日中の気温差が大きくなります。

きおん へんか たいちよう へんか あ
気温の変化や体調の変化に合わせて
ふくそう ちようせい かいてき す
服装を調整し、快適に過ごせるようにし
ましょう。

保護者の方へ

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。