

ほけんだよい

ほけんだよりは、保護者の方と
お子さんと一緒にお読みください。

令和5年8月25日 ふじみ野市立西小学校 保健室発行

みなさん、お元気ですか？

楽しい、夏休みをすごせましたか。今日から2学期です。

とても暑いですが、暦の上では秋です。秋っていい季節なのに、
あっという間に過ぎ去ってしまうからちょっと寂しいですね。



8、9月のほけんもくひょう げんき うんどう 元気に運動しよう

校庭で元気に遊ぶ西小の子供たち。けがなく、楽しく運動するには、体の調子を整えておくことが大切です。

はや○ はや○き 朝ご○ん 朝う○ち

これらは、夏休みの生活リズムを学校のリズムにもどすのにも効果があります。

ケガを する人 しない人

ケガは、少しの注意で防げます

- △ 運動の前に準備体操をしっかりする
- △ 十分な睡眠で、注意力を高める
- △ 校舎の中では走らない
- △ つめを切っておく
- △ 靴のひもはきちんと結ぶ
- △ 周りの人に気を配る
- △ なにをするにもあせらず落ち着いて



「これはできそう」
「これはできている」
というものはいくつあるかな？

0～3つ の人

あぶない！
これでは、けがをしてしまう
かも

4～6つ の人

あと、もう少し！がんばって

7つ の人

パーフェクト！
これからもこの調子でね！

自分でできる

て あ

手当でのキホン

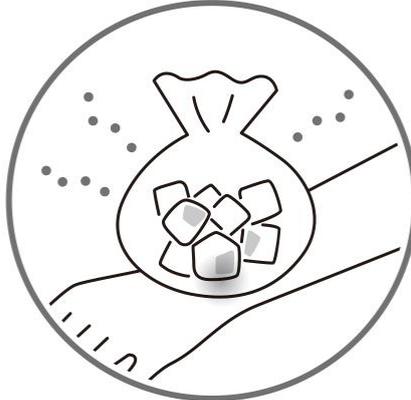


あらい



きず口くちについた土つちや
よごれあらを洗い流ながす

ひやす



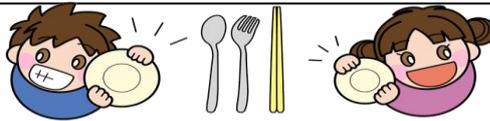
ほれいざいほれいざいや氷こおりなどで
ひひ冷ひやす

おさえる



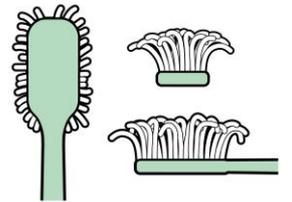
せいけつせいけつなハンカチなどで
きず口くちをおさおさえる

保護者の方へ



①歯みがきタイム

8月28日から給食が始まります。歯みがきタイムもはじまります。
お子さんと一緒に歯ブラシのチェックをしてみてください。後ろから見て
毛先が広がってる場合は、新しいものを用意してあげてください。



②歯科健診結果のお知らせ

夏休み中に受診された場合は、「歯科健診結果のお知らせ」（ピンクの紙）を学校へ
提出してください。紙をなくしてしまった場合は、連絡帳等でお知らせください。

に が っ き は つ い く ぞ く て い よ て い 二学期発育測定予定

たいい く ぎ も
体育着を持ってきてください。

8/28 (月) おひさま

8/29 (火) 1年生

8/30 (水) 2年生

8/31 (木) 3年生

9/ 1 (金) 4年生

9/ 4 (月) 5年生

9/ 5 (火) 6年生

りんかんがっこうまえけんこうしんだん
林間学校前健康診断 (5年生)

9/19 (火)

