

ほけんだより

8月

9月

令和6年8月26日

ふじみ野市立三角小学校

おうちの人と一緒に読みましょう

夏休み中は元気にすごせていましたか？今日から2学期がスタートしました。少しずつ学校のリズムにもどしていきましょう。しばらくは暑い日が続くと思いますので、こまめに水分をとり、疲れをためないようにして熱中症に気をつけてすごしましょう。また、感染症などで体調をくずしやすい時季ですので手洗いがいをして病気を予防しましょう。

今月の保健目標： けがをしないようにしよう

1学期はけがをした人が多かったです。学校でのけがについて考えてみましょう。



けがをへらすためにはどこで起こりやすいのか
知っておくことが大切です。このような場所では
けがをしたことはありませんか？



三角小学校のみなさん一人ひとりが「走ったら人とぶつかってあぶないな」「向こうからだれか来るかも」と気をつけて、廊下や階段の右側を歩くようにすればけがをへらすことができますね。
9月の児童朝会で保健委員会が「三角小学校安全大作戦！」をテーマに動画での発表をします。

ケガをしたたら...

まずは自分でできること

あらう



傷口についた砂やどろ、よごれをあらう

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる
(血が出にくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

2学期 身体測定

そくていまえ ほけん はなし
*測定前に「保健のお話」をします。



しんちょう たいじゅう
*身長と体重をはかりますので、体操着をわすれずに持ってきてください。

かみ け たか い ち ゆ
*髪の毛を高い位置で結わかないようにしてください。(正確に測れないため)

日にち	8月27日	28日	29日	30日	9月2日	3日	4日
学年	6年	5年	4年	3年	1年	2年	はるいろ

そくてい けっか けんこうてちょう し
測定結果は健康手帳でお知らせします。どのくらい大きくなったか楽しみですね。

おぼえてね!

あんぜん
安全の
ことば
合い言葉

いかのおすし

「道をおしえてほしい」「おうちの人がかがをした」など知らない人から声をかけられたらどうしますか?また、突然追いかけられた、車に乗せられそうになった…。そのような時にどうしたらよいのかをまとめた合言葉があります。おぼえておきましょう。



～保護者の方へ～

①歯みがきテストのご協力ありがとうございました。

お子さんの歯みがきの状態はいかがでしたか?適切な歯みがきで口腔内を清潔に保つことはむし歯や歯周疾患だけでなく、感染症予防にもつながります。仕上げみがきや声掛けなどでみがき残しが少なくなるよう、ご家庭でのケアを引き続きよろしくお願いします。

②歯科受診はお済みですか?

三角小学校ではむし歯治療率100%を目指し、今後も継続してお知らせをさせていただきます。夏休み中に歯科の受診をされた場合は用紙のご提出をお願いします。

③生活リズムについて

2学期を元気にスタートするために生活リズムを整えることがとても大切です。基本となる「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活が送れますように引き続きお願いいたします。また、暑さが続きますので、汗拭きタオルと水筒を忘れずに持たせてください。