

ほけんだより 9月

令和4年8月31日
ふじみ野市立上野台小学校
おうちの人と一緒に読みましょう

夏休みが終わり、1週間がたちました。学校の生活リズムにもどりましたか？まだ暑い日が続くと思えますので、こまめに水分を補給し、熱中症に気をつけましょう。そして、新型コロナウイルス感染症もまだおさまりません。これからも、みなさんが取りくんでいる「うまきたえて」をしっかりと続けていきましょう。

また、2学期は行事がたくさんあり、ケガが増える時期でもあります。いそがしい時やあわてている時にケガをしやすいので、落ち着いた生活を心がけて安全にすごせるといいですね。

毎日、チェック しよう！

9月の保健目標 生活リズムを整えよう

けがにつながるポイント

すいみんぶそくはないですか？



毎日、決まった時間にねるようにしましょう。

1. 2年：9時、3. 4年：9時30分、5. 6年：10時

あさ朝ごはんをぬいていませんか？



食べることで体があたたまり、集中することができます。毎日、食べるようにしましょう。

あつ暑さによるつかれはないですか？



つかれている時は注意する力が弱くなります。

夜は早めにねむって、つかれをとりましょう。

ふく服がゆるい、きついはないですか？



体にあっていないものを着ていると、けがにつながることもあるので、気をつけましょう。

て・あし手・足のつめはのびていませんか？



つめがのびていると、自分がけがをするだけでなく、人にけがをさせてしまうこともあります。

くつのひもはゆるんでいませんか？



ゆるんでいるひもをふんで、ころんでしまうことがあるので、しっかりとむすんでおきましょう。

保健室に「けがの手当て」について掲示してあります。できるかな？チャレンジしてみてくださいね！

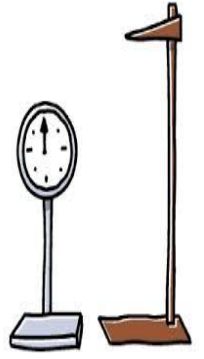
9月の身体測定

*測定前に「保健のお話」をします。

*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。

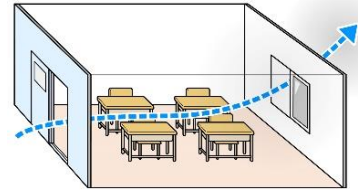
*女子は髪の毛を高い位置で結わかないでください。(正確に測れないため)

日にち	1日	2日	5日	7日	9日	12日	13日
学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	なかよし



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。

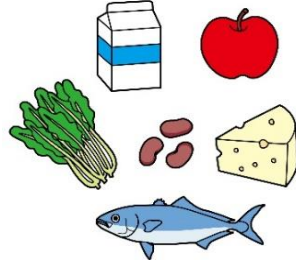
「できているかな？」クラスのお友達やおうちの人と確認しましょう!



① がいをする

② ますくをする

③ うきをいれかえる



④ そく正しい生活をする

⑤ たいりよくをつける

⑥ いようをとる

⑦ あらいをする

～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願います。

② 歯科受診はお済みですか?

上野台小学校ではむし歯治療率100%を目指し、継続してお知らせをさせていただいています。夏休み中に歯科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、水筒、予備マスクを忘れずに持たせてください。

④ 感染症予防について

新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。学校では感染症対策を徹底して行います。ご家庭でも改めて予防の合言葉「うまきたえて」についてお子さんとお話してください。