

ほけんだより 9月

令和5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？しばらくは暑い日が続く
と思いますので、こまめに水分を補給して熱中症に気をつけましょう。1学期は夏風邪などで体調をくず
した人が多かったです。手洗い、うがいで病気を予防し元気にすごしましょう。

2学期は運動会など行事が多く、ケガが増える時期ですので、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。万が一、ケガをしたときのために自分でできることを覚えておきましょう。

ケガをしたら…

まずは自分でできること

あらう



傷口についた砂やどろ、
よごれをあらい流す

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)

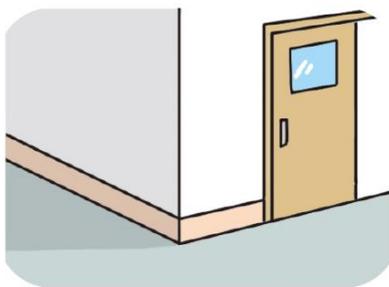
ひやす



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

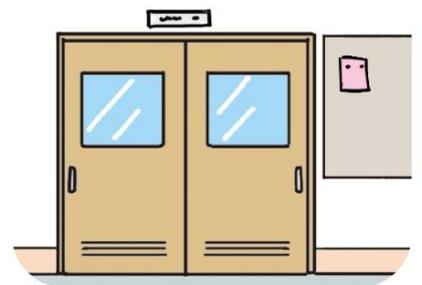
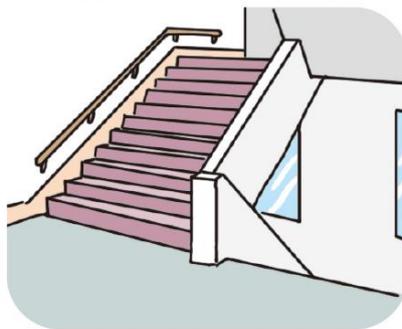
学校内にひそむ けが・事故のキケン

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



ろうかの
ま
曲がりかど

かいだん・
おどりば



でいぐち
出入口
(とびら)

上野台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ケガをへらすことができますね。

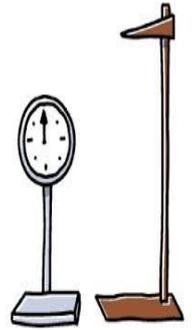
9月の身体測定

*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	4日	6日	8日	11日	13日	15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。

おぼえてね!

安全の
あひ言葉

いかのおすし

「道をおしえてほしい」「おうちの人がかげがをした」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あひ言葉があります。おぼえておきましょう。

いか

ついて『いか』ない



の

車に『の』らない



お

『お』おごえを出す



す

『す』ぐに逃げる



し

おとなに『し』らせる



～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お願ひします。

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ひいたします。また、暑さが続きますので、汗拭きタオル、水筒を忘れずに持たせてください。