

9月

ほけんだよ!

家庭数 No. 6

さいたま市立

岩槻小学校

令和3年8月27日

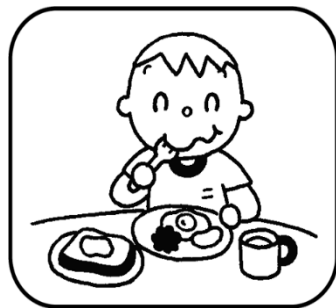
なが なつやす あ がつき がつき
長い夏休みが明け、2学期がスタートしました。みなさん、こころ と からだ の調子はどうですか?おうち
ひと へ 「おはよう」「行ってきます」と、げんき げんき
の、元気にあいさつをしてからとうこう とうこう
登校できていますか?

あつ ひ は まだ まだ つづ づつ なつ つか で じき じき すいみん すいみん きそくただ きそくただ せいかつ せいかつ
暑い日はまだまだ続いており、夏の疲れが出やすい時季です。睡眠をよくとり、規則正しい生活を
こころ がけて、がつき がつき げんき げんき す
心がけて、2学期も元気に過ごしましょう。

がつき げんき す

2学期も元気に過ごそう!

がっこうせいかつ せいかつ さいかい さいかい なか なか なつやす なつやす きかんちゅう きかんちゅう せいかつ せいかつ くず くず
学校生活が再開します。みなさんの中には、夏休み期間中に生活リズムが崩れてしまっ
た人がいるのではないのでしょうか。まずはあさ あさ せいかつ せいかつ みなお みなお
朝の生活を見直してみましょう。



まずは早起き

おそね おそね はやね はやね むずか むずか
遅寝を早寝にするのは難
しいものです。まずは、
おそね おそね はやね はやね お お
遅く寝ても早く起きる
しゅうかん しゅうかん つ つ
習慣を付けましょう。

光を浴びる

ひかり ひかり あ あ
起きたら部屋のカーテンを
あ あ たいよう たいよう ひかり ひかり あ あ
開け、太陽の光を浴びま
しょう。それによって生体
どけい どけい が リセットされ、からだ からだ
時計がリセットされ、体
のう のう めいさ めいさ
も脳も目覚めます。

朝食をとる

ちようしょく ちようしょく いちよう いちよう はたら はたら
朝食で胃腸を働かせ
めいさ めいさ しよくよく しよくよく
目覚めさせます。食欲がな
ければ、コップ一杯の牛乳
だけで飲ましましょう。



毎朝、体温を測る

ひ ひ つづ つづ まいあさ まいあさ たいおん たいおん はか はか
引き続き、毎朝、体温を測るようにしましょう。

たいちよう たいちよう わる わる としき としき むり むり やす やす
体調が悪い時には、無理をせずしっかり休むようにしましょう。



+

9月9日は「9」と「9」が並ぶことから「救急の日」と言われています。けがをした時の手当ての方法を考えたり、1年に1回家庭にある救急箱の中身の点検をしたり、家庭や学校で「救急」について考えてみてください。



+

1学期、保健室では様々な理由で起きたけがの手当てをしてきました。その中でも、友達とぶつかってしまった時のけがで保健室に来る人が多かったです。

休み時間に「早く校庭に行こう!」と思っていたら、友達にぶつかってしまったことはありませんか。急いでいる時、楽しい時、そんな時こそ周りをよく見て、落ち着いて行動することが大切です。特に、教室から廊下に出る時は、歩いている子はいないか、よく確認するようにしましょう。



**まわりをよく見て
こうどう
行動しよう!**

9月の保健行事

8月下旬から9月中旬にかけて、「発育測定」と「歯科健診」を実施します。

8月30日(月)	発育測定	1・2年生
31日(火)	発育測定	3・4年生
9月1日(水)	発育測定	5・6年生、なかよし
9日(木)	歯科健診	1・3・5年生、なかよし
16日(木)	歯科健診	2・4・6年生

保護者の方へ

夏休み中の「はみがきカレンダー」のご協力ありがとうございました。

1学期の歯科健診で「結果のお知らせ」をもらったお子様は、夏休み中に受診することはできたでしょうか。治療が終わりましたら、「結果のお知らせ」を学校へ提出してください。よろしくお願いいたします。

