

ほけんだより9月



H28.8.29
深谷市立大寄小学校

なつやす げんき す
夏休み中は元気に過ごすことができましたでしょうか？
いろいろな体験や楽しい思い出もたくさんできたこととおも
おも ざんしょ つづ
思います。まだ、残暑のきびしい日が続きそうですが、
がっこう せいかつ き べんきょう うんどうかい れんしゅう
学校生活のリズムに切りかえ、勉強や運動会の練習に
がんばっていきましょう。



ここで、夏休みあけの生活チェック！

朝、気持ちよく目がさめますか？



ごはんをおいしく食べていますか？



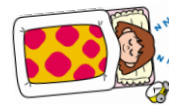
おなかの調子はいいですか？

ちょうし

1時間めから、頭やからだ、しっかり動いていますか？

あたま

うご



夜ふかししていませんか？

がっき たの ぎょうじ
2学期も、楽しい行事がたくさんあります。

はや はやお あさ た
早ね・早起し、朝ごはんをしっかりと食べて

はや がっこう せいかつ き
早く学校の生活モードに切りかえていきましょう。



お家の方へ



①お子さんが早寝できる環境を作ってください。
夏休みの生活リズムからの切りかえや運動会の練習で
疲れがでると思います。お子さんが十分な睡眠がとれ
るようにお願いします。



②身体測定を行います。半袖体育着・短パンを使用します。
身長も測定しますので、頭の上で結ぶ髪型は、避けてください。



ポニーテールや
おだんごにしない

9/ 1 (木)	1・2・3年・けやき
2 (金)	4・5・6年
28 (水)	6年内科検診(親善・修学旅行前)

③8/30から給食が始まります。給食後の歯みがきセットを準備してください。
毛先が広がっていませんか？まずはチェック。
目安は1ヶ月以内の交換です。



④運動会の練習もありますので、水分補給のための
水とう・汗ふきタオルを必ずお子さんに持たせてください。
ご協力をお願いします。



⑤歯など、夏休み中に治療が終わってしましたら、治療済みの
お知らせを早めに担任へ提出ください。

⑥ その靴、合っていますか？

靴のサイズが合っていないと、ケガの
原因に。靴を購入する際には、
次のことに気をつけましょう。



立ってみて

- ・つま先に少しのゆとりがありますか？
- ・足の周りがきつかったり、プカプカ
だったりしませんか？
- ・足の甲にフィットしていますか？

歩いてみて

- ・歩き方は自然ですか？
- ・かかとは脱げませんか？
- ・痛いところはありませんか？



骨がやわらかく変形しやすい
子どもの足。試し履きをして、ピッタリ
の一足を選んであげましょう。

覚えておくと便利です

「困った」ときの緊急電話番号

110 …事件に巻き込まれた、
事故にあった、など
緊急のトラブルに

#9110 …緊急ではないけれど、いやがら
せ、いたずら電話、架空請求、ス
トーカー、DVなどの困りごと相
談に応じる警察相談専用電話

#8000 …休日、夜間の子どもの病気に看
護師や小児科医などがアドバイス

119 …火事するとき
緊急のケガ・病気などのとき

118 …海でのトラブル発生時に

171 …災害発生時、171+電話番号で、
伝言の録音・再生ができます

音声ガイダンスに従って
落ち着いて話そう

