

ほけんだより9月



H30.8.29
深谷市立大寄小学校

夏休み中は元気に過ごすことができたでしょうか？
いろいろな体験や楽しい思い出もたくさんできたこと
と思います。まだ、残暑のきびしい日もありますが、
学校生活のリズムに切り替え、勉強や運動会の練習
など、がんばっていきましょう。



8・9月 保健行事

*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。

| | | |
|-----------|-------------------|------------|
| 8/ 30 (木) | 身体測定 | 1・2・3年・けやき |
| 31 (金) | 身体測定 | 4・5・6年 |
| 9/ 19 (水) | 6年内科検診 (親善・修学旅行前) | |

ポニーテールや
おだんごにしない



- 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替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。
 - ②8/30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？毛先が広がっては
上手にみがけません。目安は1ヶ月以内の交換です。
 - ③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。
 - ④上ばき・運動ぐつの大きさも確認してください。目安はかかとをピッタリ合わせて、
つま先が7mm~1cmの余裕があるもの。大きすぎても、小さすぎても足のために
よくないです。また、ひもやマジックベルトでしっかり止められるもの。
お子さんが、速く・安全に走れるように確認をお願いします。
- *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。



生活リズムの基本はやっぱり



2学期も、楽しい行事がたくさんあります。
早ね・早起し、朝ごはんをしっかり食べて
早く学校の生活モードに切りかえていきましょう。

救急箱 や 防災
用品の確認もして
おきましょう。



ぶつけたとき
ひねったとき
はさんだとき

手当ての基本は
RICE
ラ イ ス



R Rest しずかに休もう
I ce 痛いところを氷などで冷やそう
C ompression 適度に押さえて圧迫しよう
E levation 心臓よりも高く上げよう

