

ほけんだより9月



R1.8.28

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。



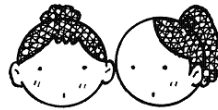
8・9月 保健行事



* 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/ 29 (木)	身体測定	1・2・3年・けやき
30 (金)	身体測定	4・5・6年
9/ 25 (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「生活習慣振り返りシート」実施にご協力をお願いします。
 9/2(月)～8(日)
 こちらのシートを活用し、お子さんの夏休みから学校生活へのリズムへ
 切りかえがスムーズにできるようにご協力をお願いします。



②2学期からフッ化物洗口の実施前に「あ・い・う・べ体操」を学校で実施することにしま
 した。あごの筋肉を鍛え、かみ合わせ改善や
 むし歯・歯肉炎予防等の健康のために大変よい
 口の体操です。お家でも是非、お子さんと一緒
 に行ってください。



③8/29 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。



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上ばき・運動ぐつのお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。

新学期の
始まりです

元気に過ごすヒミツは朝にある！

おはよう
チャレンジ

* 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。

①カーテンを開けて
太陽の光を浴びよう
脳が自覚めます

②歯みがきをしよう
起きてすぐと、
朝ごはんのあとの2回
できたらベスト

③朝ごはんを
食べよう
一日のエネルギーを
チャージ

④朝うんちを
習慣づけよう
朝ごはんを食べると
腸の活動が高まります

チャレンジするには朝に時間が必要です。
 余裕をもって早起きしましょう。



できるかな？

正しい応急手当

ころんですりむいた

✗ 手で砂を
はらう

✗ NO

Good 傷口の砂やドロを
水でしっかり洗い流す

目にゴミが入った

✗ こする

✗ NO

Good まばたきをして涙で流す
とれないときは水で流す

鼻血が出た

✗ 上を向く

✗ NO

Good 小鼻をつまんで下を向く