

# 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