

ほけんだより 8・9月

がつ ほけんもくひょう
8・9月の保健目標
せいかつ せいかつ
生活リズムを整えよう!

植水小学校保健室

「天高く、馬肥ゆる秋」という言葉があるように、秋の空は高く感じる
そうです。その理由は空気に含まれる水蒸気やチリが少なく、雲が高い位
置に浮かぶからです。一方で水蒸気が少ない分空気が乾燥するので、カゼ
をひきやすくなる時期でもあります。空を見上げて秋を感じたら、こまめ
に水分補給したり、マスクをしたり、カゼ対策をしていきましょう。



8・9月の保健行事

8月27日(木) 身体計測、4・5・6年生

28日(金) 身体計測、1・2・3年生

9月 1日(火) 身体計測、えがお

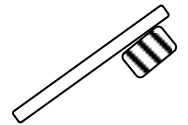


2学期も歯みがきをがんばりましょう!

●夏休みの歯みがきカレンダーはしっかり
取り組めましたか? まだ提出できていな
い人は、必ず提出してください。

●給食後の歯みがきは、ていねいにみがき
ましょう。

歯ブラシの毛先が広がるとみがいているつ
もりでも、毛先が当たってなくて、みがけ
ていません。時々チェックして、新しい歯
ブラシに取り替えてください。



体内時計を 整えるために



※体内時計を整えて、早く学校の生活リズムを
取り戻そう!

5年生は、宿泊学習に向けて、生活リズムを
しっかり整えておきましょう。

さいたまPUSH 講習会 参加者募集

【親子で・友達と一緒に学ぶ救命講習会】

日時 : 令和8年8月30日(日)

9月22日(火・祝)

10月12日(月・祝)

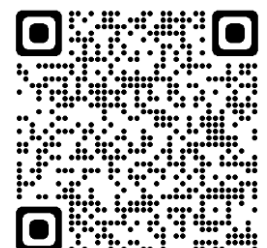
11月 8日(日)

12月15日(日)

場所 : さいたま市立中央図書館(浦和
PARCO 8階)

参加費: 無料 参加者全員に PUSH 講習
会終了カード、AED 教本、を1つ
ずつプレゼント

▼申し込みはこちら



けがをしたとき



自分の言葉でいえますか？

ぐあいが悪いとき



6月18日(木)の学校保健委員会で、本郷先生が「最近の薬事情」の講話を行いました。その内容を学校安心メールで、7月1日付でお知らせしました。メール内のリンクより視聴できます。薬の飲み方・漢方薬・オーバードーズ・熱中症・インフルエンザ薬・コロナ治療薬・アドレナリン点鼻薬などの話を視聴できます。期間は7月1日(水)～9月30日(水)までです。ぜひご覧ください。



保護者の方へのお願い

緊急連絡先が変更になった場合は、お知らせください。

お子さんが急に発熱したり、けがをしたりした場合は、保護者の方のお迎えや病院移送のために、学校から連絡することがあります。迅速な対応が必要な場合もありますので、必ず連絡が取れるようにご協力ください。

勤務先や携帯電話が変わり、連絡先が変更になった場合は、速やかに担任までお知らせください。

※ 身体計測後「成長の記録」を持ち帰ります。お子さんの成長の様子をご覧になりましたら、2学期の欄に㊟を押して、学校へお返しく下さい。

※ 夏休み中に大きなけがや病気などで心配や気になることはありませんか？新学期のスタートがよい状態で切れるように、学校ではいつでも相談できます。小さなことでもお聞かせください。

※ 夏休み中に眼科(視力)や歯科等の治療が終わった人は、健康診断結果のお知らせ用紙を提出してください。とくにむし歯については、自然に治ることはありません。放置しておくとならば進行・悪化し、治療も簡単には済まなくなってしまうます。できるだけ早く治療を完了し、健康診断結果のお知らせ(ピンク色)を提出してください。

