

2025

9月

戸田市立
新曽小学校

ほけんだより



夏休みは、楽しく過ごせましたか？久々にみなさんの元気な姿を見て、安心しました！9月から秋になります。まだまだ外は暑く、体調を崩しやすいです。熱中症対策は、引き続き行いましょう。そして、夏休みモードから切り替えて、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



今月の保健目標

姿勢をよくしよう

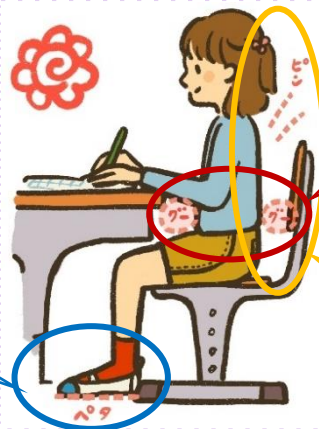


正しい座り方

～合言葉は、**グー・ペタ・ピン**～

ペタ

足は床にペタ



グー

おなかと背中がグー1つ分

ピン

背筋はピン

8・9月の健康診断日程

1年	8月26日(火)	発育測定	5年	9月1日(月)	林間学校前 内科検診
2年	8月27日(水)	発育測定	6年	9月4日(木)	発育測定
3年	9月1日(月)	発育測定	たけのこ	9月5日(金)	発育測定
4年	9月2日(火)	発育測定		9月3日(水)	小児生活習慣病 予防健診(4年)
	9月3日(水)	小児生活習慣病 予防健診※		9月5日(金)	発育測定

★正しく測定しやすい髪型★

結び目が体の中心に来ない結び方
例) ツインテール、サイド結び



※昨年度未受診で、今年度希望する児童を含む。

保護者の皆さまへ

「治療のお知らせ」を受け取った方で、まだ受診されていない場合は、お早めに専門医の検査や治療を受けていただきますようお願いいたします。夏休み中に受診を済ませた方は、「治療のお知らせ」を学級担任に御提出ください。

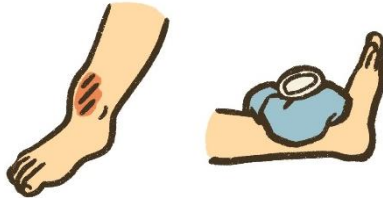
夏休み中、「歯みがきカレンダー」への御協力ありがとうございました。引き続き、お子様が丁寧に歯をみがけているか、見守りのほどよろしくお願いいたします。

夏休み明けは、生活リズムが整いにくく、心身の不調が出やすい時期です。夏休み前、体調不良により早退する児童が多かったですが、ほとんどの児童が「朝から体調が悪かった」と話しています。登校する前から具合が悪い場合は、無理に学校には行かず、家でゆっくり休むことも大切です。お子様が元気に学校生活を過ごせるように、御協力をお願いいたします。



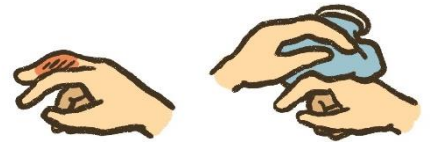
すりきず

みず なら なが
→水でよごれを洗い流す



ねんざ・だぼく

ほれいざい ひょう ひ
→保冷剤や氷のうで冷やす



ゆび つき指

ほれいざい ひょう ひ
→保冷剤や氷のうで冷やす

けがをしたら、まずこの応急手当をしよう!



はなぢ 鼻血

した お おやゆび
→下を向き、親指と
ゆび こばな
ひとさし指で小鼻をつまむ



やけど

みず なが ひ
→水を流して冷やす



め 目のけが

みず なら なが
→水でよごれを洗い流す

9月9日は、救急の日ということから、けがの応急手当について紹介しました。
みなさんは、自分がけがをした時や、友達がけがをした時に、このような応急手当ができていますでしょうか? 応急手当の中には、保健室に行く前にできることも多くあります。もしも、このようなけがをしてしまった時は、まずこの応急手当をしましょう!

