

2026

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が見れて、とても嬉しいです！
 おうちで「早寝・早起き・朝ごはん」をして、少しずつ体を学校のリズムに慣らしていきましょう。
 疲れたり、心がモヤモヤしたりした時は、いつでも保健室に来てくださいね。

今月の保健目標

姿勢をよくしよう

グー・ペタ・ピンで、よい姿勢に！

グー

前後にこぶし「グー」
 1つ分のすき間をあける

ペタ

足のうらを「ペタ」っと
 ゆかにつける

ピン

背すじをまっすぐ
 上に「ピン」とのぼす

グー・ペタ・ピンをすると、
 いいこといっぱい！

集中力アップ
 疲れにくくなる
 姿勢がよくなる



8・9月の健康診断日程

※昨年度未受診で、今年度希望する児童は、小児生活習慣病予防健診を受診していただきます。

1年	8月31日（月）	発育測定	2年	8月31日（月）	発育測定
3年	9月1日（火）	発育測定	4年	9月1日（火） 9月16日（水）	発育測定 小児生活習慣病予防健診
5年	9月2日（水）	発育測定	6年	9月3日（木）	発育測定

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。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。



鼻血をぴたっと止める 3 ステップ

暑い時期は、特に鼻血が出やすい。意外と知らない正しい鼻血の止め方を確認しましょう！

1



いすに座って
下を向く

2



小鼻を
ギュっとつまむ

3



15分間おさえ
続ける

❗ やってはいけないこと



ティッシュをつめない



首の後ろをトントン
たたかない



鼻をかまない

15分以上続けても血が止まらない時は、
先生に伝えて保健室で様子を見ましょう。

