

ほけんだより



秩父市立大田小学校保健室 NO6 令和7年8月25日

暑さがきびしい夏休みでしたが、元気に過ごすことができましたか。
 久しぶりに会ったみなさんの成長した姿を見て、たのもしさを感じました。
 生活リズムをきりかえて、元気に登校できるようにしましょう。この先も
 暑い日が続きそうです。健康管理をしっかり行い、熱中症に気をつけて
 過ごしましょう。



生活リズムを整えよう

「夏休み生活リズムチェックカード」で生活リズムのきりかえができましたか。2学期
 をじょうずにスタートできるように学校モードにきりかえて、体調を整えましょう。

- ★早ね・早起きをしましょう。★朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ★テレビやゲームなどを見すぎないようにしましょう。
- ★お風呂にゆっくりつかり、1日の疲れをとりましょう。



身体測定があります

| 項目 | 月日 | 学年 | 時間 | 服そう |
|------|----------|------|--------------|---|
| 身体測定 | 8月26日(火) | 1.2年 | 1時間目 2時間目 | ・半そで、短パン ※髪の毛の結び目が頭の上にならな ないようにしましょう。 |
| | 8月27日(水) | 3.4年 | | |
| | 8月28日(木) | 5.6年 | | |

気をつけて！

けがをしやすいのはこんなとき

| | | | |
|--|---|---|---------------------------------------|
| <p>睡眠・栄養不足 集中力が下がり 注意が散るため</p> | <p>慣れていない 動きに無理が出て 失敗しやすいため</p> | <p>イライラしている 冷静さを欠き 動きが乱れるため</p> | <p>急いでいる 周囲への注意が 不十分になるため</p> |
|--|---|---|---------------------------------------|

事故やけがは、危険なことを行ったり、ルールを守らなかったり、あるいは環境が安全に整えられていないなどの、いわゆる「不注意」が原因で起こることが多いです。
 学校生活で事故やけがを予防するためには、どんなことに気をつけて過ごしたらよいのか、しっかり考えて行動しましょう。



遊具は正しい使い方
で使用しましょう。



階段は、走らずに右側
を歩きましょう。



ろうかは、走らずに右側
静かに歩きましょう。

応急手当

応急手当をした
ら大人の人に見て
もらいましょう。

すりきず



水道水でよくあらう

はなぢ



小鼻をおさえて
下を向く

やけど



水道水でよく
冷やす

つきゆび



氷などで
よく冷やす

保護者の方へ 受診結果をお知らせください

健康診断結果から、お子さんの病院受診が済みましたら、結果をご提出ください。
 学校生活での健康管理に必要な資料となりますので、ご理解いただければ幸いです。