

～うちのひとといっしょによみましょう～

ほけんだより

令和8年8月31日

No6

加須市立北川辺東小学校 保健室

夏休みが終わっても、強い日ざしはそのままのようです。また、2学期が始まって休み中の生活リズムからぬけだせず、すいみん不足、なんとなくだるい、ぼーっとする、、、体調をくずしてしまう人がふえる時期です。なるべく早めに、学校生活リズムをとりもどし、2学期も元気にのりきりしましょう。

○保健委員会作成の「歯みがきカレンダー」にチャレンジしてくれた人は、担任の先生まで提出してください。

○歯の治療がすんだ人は「受診結果」を提出してください。



9月1日
2日

身体計測（体育着の半袖・半ズボン用意しましょう）
＊測定する時間は担任の先生から連絡があります。



年々、暑い日が多くなっているようです。最高気温が体温を超えている日が、めずらしくない感じないようになってきました。涼しい場所で過ごす時間が長くなり、1学期の学校生活のように運動で汗をかくことは、少なかったと思います。暑さに慣れた体は、もしかしたら、ふりだしに戻ってしまったかもしれません。

熱中症に気をつけながら、暑さに体を慣らしていきましょう。ムリはしないでね。



地震、台風それらによって起こる土砂災害や洪水、火事などいろいろな災害があります。

起こらないことがいいのですが、いざという時に自分の身を守るために、どんな行動をとったらいいか考えてみましょう。

避難のときの合言葉は おかしもち



「9（きゅう）9（きゅう）」の語ろ合わせから、この日を救急の日といいます。

ケガをした時に、まず自分で行動できることがあります。お友だちへアドバイスできることもあるので、おぼえておきましょう。

+ けがをしたときは、まず...

