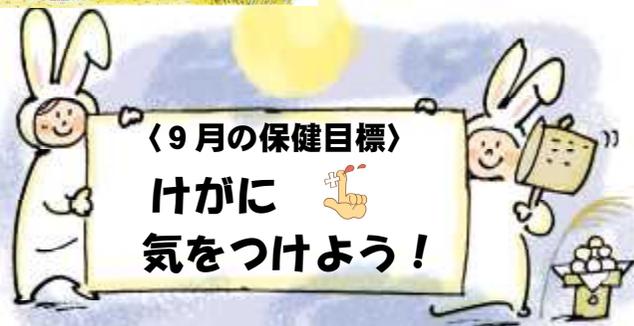


ほけんだより 9月

R7. 9. 3 加須市立豊野小学校 保健室

新学期が始まり、こども達が学校へ戻ってきました。夏休みの歯みがきカレンダーを見ていると、きれいに塗ってくれている子が多く、またおうちの方からも丁寧なコメントをいただきうれしく思っています。ありがとうございました。

来週からは運動会の練習が始まります。まだまだ暑い日が続きます。疲れが溜まってくると思います。体調を整え、大きなけがにつながらないためにも、以下の点を参考に、御家庭での御配慮をよろしくお願いいたします。



- ①睡眠時間をたっぷり取る。
- ②朝ごはんをしっかりと食べる。
- ③足に合った運動ぐつ（上履き）をはく。
 - ・かかとがきちんと固定されている。
 - ・足の先に少し余裕がある。
 - ・指同士が開くだけの幅がある。
- ④手足の爪を短く切っておく。
- ⑤気温に合わせ、衣服を調節する。
- ⑥汗をかいたらよくふく（汗ふきタオル持参）。
- ⑦外から戻ったら、手洗い・うがいをする。
- ⑧水分をこまめにとる。

9月9日は救急の日

今年度これまでの保健室利用状況は、以下のとおりです。2学期も大きなけががなく、元気に過ごせることを願っています。

けが
111件

体調不良
57件

多いけがの種類
1 すりきず
2 打撲
3 鼻血

この機会に、御自宅の救急箱を整備してはいかがでしょうか。薬品の使用期限は切れているか、不足しているものはないかなどチェックしてみてください。

身体計測

昨日身体計測を実施し、結果を「わたしの健康」（健康カード）に記入のうえ、本日お父さんにお渡ししました。見開き右ページの身長・体重成長曲線へ記入をお願いします。お子さんの発育状態を確認し、生活習慣を見直す機会にいただければと思います。

また、お子さんの発育のことで御心配なことがある場合には、お気軽に御相談いただければ幸いです。

抜け出せ! 夏休みモード

寝る前のスマホやゲームはやめて早く寝る

早く起きて日光を浴びる

朝ごはんをしっかりと食べる

2学期以降の 保健関係行事

| 日時 | 行事 | 対象 | 備考 |
|-----------|-------------------|------------------|---------------------------|
| 9/ 2 (火) | 2学期身体計測 | 全児童 | |
| 9/26 (金) | 歯科指導 | 3年生、5年生 | 指導者：堂本直美歯科衛生士 |
| 10/ 9 (木) | マラソン大会事前健康診断 | 調査票から抽出児童 | 9/26調査票配付予定 医師：小林秀城学校医 |
| 10/23 (木) | 就学時健康診断 | 令和8年度新1年生 | 児童は13時下校 |
| 11/ 5 (水) | 脊柱側弯症検診 | 5年生 | 健康づくり事業団によるモアレ検査 |
| 11/ 6 (木) | 第2回フッ素塗布 | 1年生、2年生 | 日程調整中 |
| 11/19 (水) | 第2回歯科健診 | 全児童 | 歯科医師：野本学校歯科医 |
| 12月 | 歯科指導 | 2年生、6年生 | 日程調整中 |
| 1/ 9 (金) | 3学期身体計測 | 全児童 | |
| 1月 | 薬物乱用防止教室（学校保健委員会） | 5年生、6年生、保護者、関係職員 | 日程調整中 指導者：埼玉県警あおぞらを予定 |

「いつか」のために、今できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

自分の家からの避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。

家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。

家庭で非常用持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。

—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか? ——

じてんしゃ 自転車、 こんな乗り方を していませんか

じてんしゃ
自転車でも危険な運転は、
自分や周りの人のケガ、命の危険に
つながることも。



ふたり
の
二人乗り

かさ
傘さし運転



もとう
か
無灯火
運転

イヤホン
をつけて運転



スマホを
使いながら
運転

こうつう いほん

交通違反をしてしまったら、車などと同じように罰金を払う必要もあります。
正しい運転を心がけましょう。

防災力アップ!



7 7月～10月は一年の中で台風など大雨による災害が多くなる時期。正しい知識と行動で、自分の命を守る可能性が上がりません。クイズにチャレンジして防災力を確認しよう!

Q1 台風が近づいていても雨が降っていないければ、川の近くは危なくない。

Q2 台風が近づいていると、外出前に天気をチェックしたほうがいい。

Q3 台風で雨が強いとき、傘をさせば安心。

Q4 台風いつもの道に水がたまっていても、ちよつとなら入っていい。

Q5 落水してきで避難するときは、長くつをはいていく。

Q6 台風が過ぎ去った後でも、川や海に近づかないほうがいい。

Q7 台風は進む方向や雨の量が予想できるといいよ。テレビや天気アプリでチェック!

Q8 たまった水の下に穴があったり、マンホールのふたがはずれたりしているかも。

Q9 上流で雨が降っていると、水がいきなり増えることがあるよ!

Q10 川は流木なども流れてきて危険。海も風や波がまだ強いことが多いので危ないよ。

Q11 傘が風であおられてとても危ないよ。レインコートのほうがいいよ。

Q12 長くつの中に水が入ると歩きにくくなるよ。歩きやすいくつで避難しよう。

何問あっていたかな? 間違えていた問題は正しい答えを覚えておいてね。
台風が来る前に、おうちのひとと避難するときの通り道を確認したり、避難場所を決めたりしておこう。