

ほけんだより



上尾市立芝川小学校

令和8年9月号



HPはこちらの
QRコードから

なが なつやす げんき たの す
長かった夏休みは、元気に楽しく過ごせましたか？ さあ、2
がっき はじ なつやす がっこう
学期が始まりました。夏休みのリズムから、学校のリズムにから
だ はや もど きそくただ げんき す
だを早く戻して、規則正しく、元気に過ごしていきましょう。

まだまだ暑い日が続きます。暑さに負けないためにも、夜は早
めにあつ ひ つづ あつ ま よる はや
めに寝て、疲れをためないようにしましょう。

さんしよ つづ
残暑がまだまだ続きます



ねっちゅうしよ
熱中症には気をつけて

がっき せいかつ がっこう
～2学期スタート！生活リズムを「学校モード」にきりかえよう～

はや はや お
早ね早起で

きぶん
気分すっきり！

なつやす いらい よ
夏休み以来、夜ふかしの
くせがついていませんか？夜は早めにおふとん
か？夜は早めにおふとん
はい やす
に入って休むようにしま
しょう。

しょくじ
食事はしっかり！

しょくじ げんき みなもと いちにち
食事は元気の源。一日
3 しょく た
食しっかり食べまし
よう。特に朝ごはんは食
べないと、あたま えいよう
頭に栄養がい
きわたらず、ぼーとし
てしまいます。

からだ
体をしっかり

うご
動かそう！

きびしいさんしよ き
きびしい残暑に気をつけ
ながら、たくさんからだ うご
を動かして体をきたえま
しょう。



★身体測定があります★



9月2日（水） 1・3・6年生

9月3日（木） なかよし・2・4・5年生

たいいくぎ じっし たいいくぎ わす
※体育着で実施します。体育着を忘れないようにしましょう。

かみ け なが ひと かみ たか い ち おす
※髪の毛が長い人は、髪を高い位置で結んでこないよう
ましよう。（身長が正確に測れません）



しんたいそくてい お ねんせい けんこう きろく ねんせい けんこうてちょう かえ
身体測定が終わりましたら、1年生は『健康の記録』2～6年生は『健康手帳』をお返します。

ひと いっしょ こんかい しんたいそくていけっか かくにん じぶん せいちょう けっか
おうちの人と一緒に今回の身体測定結果を確認して、自分の成長がわかるようにグラフに結果
を書き入れましょう。確認と記入が終わったら、学校へ持ってきてください。



病気の治療はおわりましたか？

がっき けんこうしんだん けっか ちりょう ひつよう ひと けっか し ようし くば
1学期に健康診断の結果、治療の必要な人に「結果のお知らせ」の用紙をお配りしました
が、夏休みを利用して、治療が終わり了吗？ 治療が終わった人は、用紙を提出してく
ださい。また、ちりょう お ひと いちにち はや ちりょう
治療が終わっていない人は一日も早く治療をするようにしましょう。

すい えい がくしゅう 水泳の学習がはじまります



すい えい すい ちゅう ぜん しん うん どう けん こう
水泳は、水中での全身運動なので、健康づくりにはとても
よ うん どう たい ちゅう との あん ぜん たの すい えい がくしゅう
良い運動です。体調を整えて、安全で楽しい水泳の学習に
にしましょう。

★ て あし つめ
手足の爪を
き 切りましょう



★ みみ そう じ
耳掃除を
しましょう



★ すい みん
しっかり睡眠を
とりましょう



★ あさ
朝ごはんを
た 食べましょう

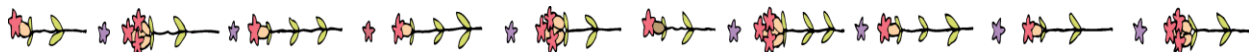


★ じゅん び うん どう
準備運動をしましょう



★ とちゅう たい ちゅう わる
途中で体調が悪くなったら
はや 早めに先生へ知らせましょう

けん こう しん だん がん か じ び か と う じ ゅ しん す す ひ と
健康診断で、眼科・耳鼻科等への受診を勧められた人は、
すい えい し ど う は じ ま え び ょ う い ん すい えい
水泳指導が始まる前に、かかりつけの病院で水泳ができる
じ ょ う た い か く に ん
状態かどうか確認をしておいてください。



が つ か
9月9日
きゅう きゅう ひ
救急の日



おうちにある
きゅう きゅう ば こ な か み
救急箱の中身を
かく に ん
確認してみましょう。

きゅう きゅう ば こ つ か ま え つ か あ と ちゅう い て ん
≡ 救急箱を使う前・使った後の注意点 ≡

① し ょ う き げ ん す
使用期限を過ぎて

いるものは、
あたら 新しいものと交換
し ま し ょ う。



② い ろ か
色やにおいが変わって

いる場合は
つか 使わないように
し ま し ょ う。



③ きゅう きゅう ば こ ち ょ く し ゃ に つ っ こ う あ
救急箱は直射日光が当たらず、

し っ け す く
湿気が少ないところで
ほ か ん
保管しましょう。



④ つ か お あ と
使い終わった後は

もと い ち
元の位置に
も ど
戻しましょう。



すい どう
こんなとき、まずは水道へ

ゴー!

すりむいた

き ず ぐ ち よ ご つ ち す な
傷口の汚れ(土や砂
あ ら な が
など)を洗い流す



やけどをした

み ず な が
水を流しながら、よく
ひ すい どう み ず ち ょ く せ つ
冷やす(水道の水は直接
あ て な い よ う に す る)



め 目 に ゴ ミ が 入 っ た

み ず せん め ん き
水をためた洗面器に
か お
顔を付けてまばたき
を す る

