

ほけんだより

令和8年9月1日No.6

上尾市立瓦葺小学校

身体測定日程

*体育着の用意をお願いします。

9月2日(水)

かがやき、5年、6年

3日(木)

1年、2年

4日(金)

3年、4年



これから一週間、けんこうカレンダーに取り組みます。学校生活に早く戻す方法はズバリ!「早ね・早おき・朝ごはん」です。始めはつらいかもしれませんが、一週間続けてみましょう。きっと、学校モードになります。



保護者の方へ



- 夏休み中は元気に過ごすことができましたでしょうか。暑さが続く2学期も、子供たちが元気に過ごせるよう御協力をお願いします。
- 厳しい暑さが続きます。今後も熱中症予防に十分に配慮していきます。教室内は随時、冷房を入れ対応していますが、座席の位置や個人の温度感覚により、寒さを感じる場合もあるようです。1枚羽織るものがあると安心です。ぜひご用意ください。
- 本日、健康カレンダーを配付しました。夏休み明け、学校生活に早く慣れるよう、各自で起床や就寝時間を考え、健康に生活できたか確認をするためのカレンダーです。期間は9月2日～9月8日までの1週間です。9月9日に学校へ提出してください。おうちの方のひとこと欄があります。お忙しい中ですが、御協力をお願いします。
- 1学期に健康診断の結果をお知らせしました。夏休み中に治療や検査をした場合は、お知らせの用紙を学校へ御提出してください。
- 2学期初めに身体測定を実施します。実施後、健康手帳を返却しますので、お子さんと一緒に成長の様子を御確認ください。

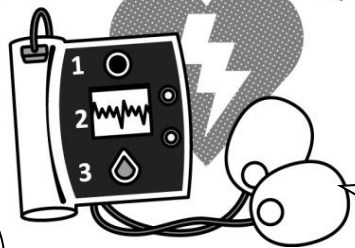
9月9日は「救急の日」！！

倒れている人を見かけたら…みなさんにもできることがあります。勇気ある行動が「いのち」を救うことにつながります。

- 1 周りの人に大きな声で助けを呼ぶ。
- 2 119番通報をする。
- 3 AEDを探して持ってくる。

AEDは人の命を助ける機械です。

AEDってなんだろう？



うまく働かなくなった心臓に電気ショックを与えます。

倒れている人がいて、反応や意識がないとき、呼吸の様子がおかしいときなどに使用します。

音声メッセージが流れるのでその通りにすれば、誰にでも使用できます。

瓦葺小学校には「職員室」と「職員玄関」にあります



知^しっ^{はな}て^たる^{かた}？
鼻の正しいかみ方

こ^{かた}んなかみ方を
していませんか？

ま^まちが^ちか^{かた}た^{はな}な^なぢ^ぢび^びょう^{ょう}き^き
間違ったかみ方は鼻血や病気の
原因になります。

NG

- 両方の鼻を
いっ^いしょ^{しょ}にかむ
- 力任せにかむ
- 鼻をすする



GOOD

か^かた^たほ^ほう^うは^はな^な
片方の鼻をおさえて、
ゆっくりやさしくかむ

