ほけんだより　9月

令和７年９月１日№.７
上尾市立瓦葺小学校

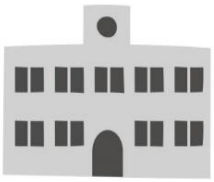
身体測定日程　　**＊体育着の用意をお願いします。**

９月２日（火）	かがやき、５年、６年
３日（水）	３年、４年
４日（木）	１年、２年

夏休み明けに多い「頭痛」と「腹痛」

・休み中に夜ふかしのくせがついていませんか
・この時期に頭が痛い人の多くは睡眠不足が原因です

・冷たいものを食べすぎていませんか
・久しぶりの学校生活で緊張していませんか
・休み中の生活リズムの乱れをひきずっていませんか



生活リズムを学校モードにしよう！

１　起きる時間を一定にして、どんなに眠くてもその時間に起きよう
２　朝起きたら、太陽の光をあびよう
３　朝ご飯をしっかり食べて、エネルギーをチャージしよう

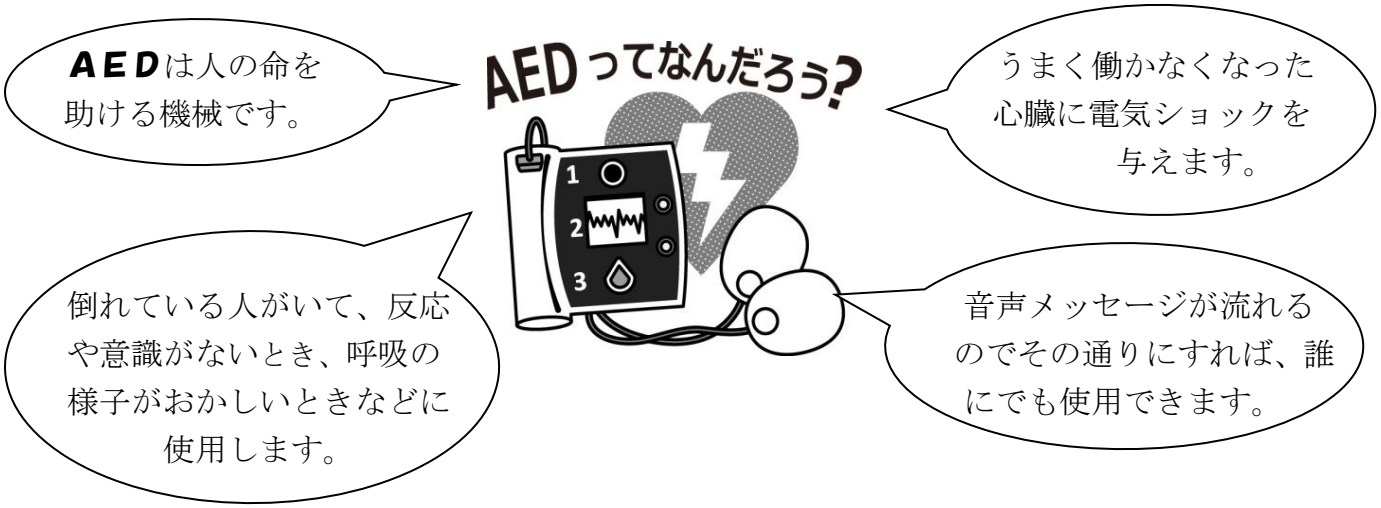
保護者の方へ

●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学期も熱中症予防に十分配慮していただき、子供たちが元気に過ごせるよう御協力をお願いします。
●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、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ので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学期初めの身体測定実施後、健康手帳を返却します。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。



瓦葺小学校には「職員室」と「職員玄関」にあります