

ほけんだより 9月

令和8年8月28日
藤小学校保健室
No. 5

保護者及び
児童の皆さんへ
※一緒に読み
下さい



まだまだ
注意しよう
熱中症に

* 発育測定があります *
～体育着をわすれずに～

- 9月1日(火) ふじのご学級・1・2年生
- 9月2日(水) 3・4年生
- 9月3日(木) 5・6年生

* 健康への近道は、まず生活リズムを整えてみることに。
何か心配なことがある人は相談してくださいね。 *

夏休み後半に「心と体の健康観察アンケート」を実施しました。自分の心と体について考える機会は2学期に向けての備えになったと思います。入力しなかった人の中にも不調や悩みのある人がもしかするといえるかもしれません。一人で悩まず大人に相談してみましょう。



めけだせ 夏休みモード

やめよう

ケガのもと



学校モードに切り替える
4つのスイッチON!



スイッチ 1

朝日を浴びる



スイッチ 2

朝ごはんを食べる



スイッチ 3

湯船につかる



スイッチ 4

寝る前に
スマホを見ない

元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。夏休みに生活リズムが乱れた人は、【早寝・早起き+4つのスイッチ】を意識してみましょう。



ろうかを走ってぶつかる



かいだんから飛び降りる



遊具でキケンな遊び方をする



地震の時は頭を守る



避難場所を確認しておく

避難するときの注意



おさない



かけない



しゃべらない



もどらない ちかづかない



火事の時は煙をすわないようにする
低い姿勢でにげる



非常用持ち出し袋を用意する



避難訓練をしておく



提出物の連絡

★歯科治療ずみの人は、結果が記入された紙を学校に返却ください。
★夏休みはみがきカレンダーを学校に提出してください。