

ほけんだより9月

令和7年8月27日

さいたま市立
大宮西小学校

なが なつやす お がっき はし なつやす けんこう たの す なつやす あ
長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは健康に楽しく過ごせましたか？夏休み明
け、みなさんの元気な 姿 が見ることができて、うれしい気持ちでいっぱいです。学校のリズムを取り戻
し、2学期も毎日元気に過ごしましょう。

また、まだまだ暑い日が続いています。熱中症にも気を付けて、健康に過ごしましょう。



~9月9日は「救急の日」~



おうきゅうてあて
応急手当とは、けがをした時に、自分でできる簡単な手当のことです。けがをしたら、「すぐに保健室へ！」
の前に、傷口を水であらうなど、自分で簡単にできる応急手当ができるようになるといいですね。学校だけ
でなく、お家や学校の外でけがをした時にもやってみてください。

あらう



きずぐち すな
傷口についた砂や
どろ、よごれをあら
い流す。

おさえる



きれいなハンカチ
やガーゼでおさえる。

あげる



きずぐち しんぞう たか
傷口を心臓より高
くあげる。(血が出に
くくなる)

ひやす



ぬらしたハンカチ
やビニール 袋 に入
れた 氷 で冷やす。

生活リズムを学校モードにもどそう！

なつやす すこ せいかつ
夏休みで少し生活リズムがくずれていませんか？

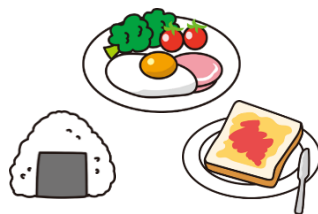
ねぼろ じゅんぴ わす もの なか いた
寝坊してバタバタ、忘れ物をしてバタバタ、お腹が痛くてバタバタ…。

バタバタスタートにならないよう、生活リズムを学校モードに切りかえましょう！

- 朝早く起きて、よゆうを
もって準備をしよう！



- 朝ごはんをしっかり食べて
エネルギーをつけ、1日を
元気にスタートしよう！



- 夜ふかしのくせがついて
る人は、早めにリセット
しよう！





すいえいがくしゅう はじ 水泳学習が始まります！



●病気・けがのある人は お医者さんに相談しよう●

健康面で心配なことがあるときは、プールに入れるかどうかお医者さんに相談しましょう。



●朝ごはんを きちんと食べよう●

水泳はかなりのエネルギーを必要とします。空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。



●前の日は、 睡眠をしっかりとう●

水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろん、プールに入った日も早く寝ましょう。



●お家での健康観察を忘れずに●

朝、必ず体温を測り、体調が良くない場合には、無理をしないようにしましょう。また、水泳学習中に具合が悪くなったときもすぐに先生に言いましょう。



●体を清潔にしよう●

みんなで入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーもしっかりとしましょう。



●手のつめ、足のつめを 短く切っておこう●

つめののびすぎは、かける・はがれる・友達を傷つけてしまうなど、危険です。



●準備運動を しっかりとしよう●

全身の筋肉をほぐし、ケガの防止をしましょう。



4つの“ない”でプールでの事故を0に！

①走らない！

プールサイドは濡れてすべりやすく、大けがの原因になります。

②飛びこまない！

友達にぶつかったり、床に頭をうったり、大きな事故の原因になります。

③ふざけない！

滑って転んだり、おぼれてしまったり、思わぬ事故につながります。

④無理をしない！

体調が悪いときにプールに入るのは危険です。先生に伝えましょう。

～保護者の方へ～

2学期の発育測定(身長・体重)を実施しています。

後日、学年ごとに「成長の記録」を配付しますので、結果をご確認いただき、保護者印欄(2学期)に押印をし、担任へご提出ください。

お子さんの発育のこと等で何かありましたら、医療機関または学校までご相談ください。

