

ほけんだより



上尾市立芝川小学校

令和7年9月号



HPはこちらの
QRコードから

元気に2学期スタート！

長かった夏休みは、元気に楽しく過ごせましたか？ さあ、2学期が始まります。夏休みのリズムから、学校のリズムにからだを早く戻して、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、夜は早めに寝て、疲れをためないようにしましょう。



まだまだあつい！

水分補給をしっかりと！

～夏のつかれをとるために効果的なこと～

睡眠のリズムを整える



夜ふかしの癖がついていたら
早めにリセット

栄養のあるものをとる



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

★身体測定があります★



9月2日（火） なかよし・2・4・5年生

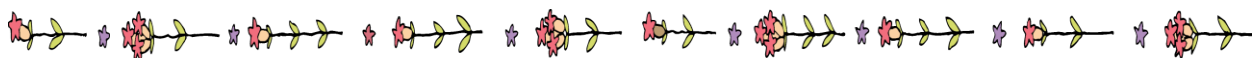
9月3日（水） 1・3・6年生

※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。

※髪の毛が長い人は、髪を高い位置で結んでこないようにしましょう。（身長が正確に測れません）



身体測定が終わりましたら、健康手帳をお返ししますので、6ページにある今回の身体測定結果をおうちの人と一緒に確認して、7ページのグラフに結果を記入しましょう。確認ができたなら、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？

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、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 はじ
水泳学習が始まります!

あつ 暑さが続く9月、いよいよ水泳の学習が始まります。安全に楽しく参加するために、以下のこ
とに気をつけましょう。

- ☑ 朝、自宅で検温と健康チェックをしましょう
- ☑ 体調が悪い時(せき・熱・腹痛など)は無理せず休みましょう
- ☑ 爪は短く切っておきましょう
- ☑ 健康チェックカードを忘れずに!(健康チェックカードがない場合は入れません)
- ☑ 水着・バスタオル・帽子を確認して持ってきてきましょう



きゅうきゅう ひ
9月9日は 救急の日



ほけんしつ い まえ
保健室へ行く前に

おうきゅう て あて
応急手当

できることはないかな?

