

※お子様と一緒に御覧ください

ほけんだより



平成30年8月28日
さいたま市立上小小学校
保健室



楽しかった夏休みが終わりました。家族や友達と出かけたり、ゆっくり体を休めたり
できましたか？まだまだ暑い日が続いています。生活リズムを戻して、2学期も元気に過
ごしましょう。

♪ 生活リズムを見直しましょう ♪

夏休みが終わり、学校での生活が始まります。生活習慣が乱れてしまった人は、少し
ずつ直していきましょう。

早起き・早寝をする



朝ごはんを食べる



外遊びをする

まだまだ暑いので、帽子、
こまめな水分補給・休憩
を忘れずに！



つかれをしっかり取る



テレビやゲームのやりす
ぎに注意する。

お家の人と時間を決めましょう。



© 少年写真新聞社 2018

あき し か けんしん

秋の歯科健診があります



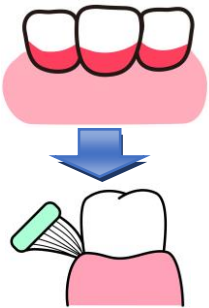
春の歯科健診後、治療は済んでいるか、新たにむし歯ができていないか、学校歯科医
の先生にみていただきます。当日は、朝ごはんの後にしっかり歯みがきをしましょう。

また、春の歯科健診の後にピンクのお知らせの紙をもらった人は、治療に行きました
か？夏休み中に治療に行った人は、ピンクの紙を学校に提出しましょう。

9月6日(木)
9:00~
全学年

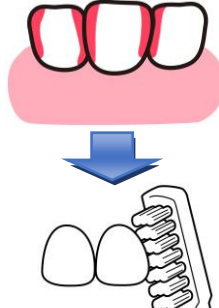
みがき残しが多いところに注意

歯ぐきの近く



ハブラシを歯に向
かってななめ45
度に当てよう。

歯と歯のすきま



ハブラシをたてにして当
て、ブラシのわきを使っ
てみがこう。

かみ合わせのみぞ



かみ合わせのみぞにしっかりとハブラシを当て
よう。生えてきたばかりの奥歯は背が低く、ブ
ラシが当たりにくいので、ほっぺを引っ張り、
ななめ横からハブラシを口に入れ、奥歯をねら
って当てるようにすると、よくみがけます。

9月1日は



防災の日

大正12年の9月1日に関東大震災という大きな地震が起こったことや、台風が多い季節なので、この日を防災の日といいます。地震や台風などの災害が起きたときに、どのような行動をとるべきか、家族で話しておきましょう。

災害に備えてできること

家具を固定する



寝室や子供部屋にはできるだけ家具を置かないようにしましょう。置く場合も、背の低い家具にするとともに、倒れた時に出入り口をふさがらないような配置にしましょう。

非常用持ち出しバッグを準備する



- ・貴重品
- ・救急用品
- ・毛布、タオル
- ・ラジオ、電池、充電器
- ・軍手、懐中電灯
- ・衣類、下着
- ・使い捨てカイロ
- ・ウェットティッシュ
- ・洗面用具
- ・携帯トイレ
- ・ヘルメット、防災ずきん、マスク など

食べ物、飲み物の備蓄を用意する



カップ麺、缶詰、ビスケット、チョコレートなど

防災マップ、避難経路の確認

首相官邸ホームページ参照

9月9日は

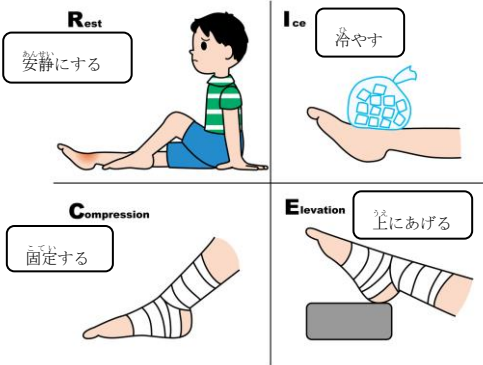


救急の日

「9（きゅう）9（きゅう）」のごろ合わせから、この日を救急の日といいます。

救急とは、急に病気になった人や、けがをした人に応急の手当てをすることです。自分や周りのお友達がけがや病気になってしまったらどうすればいいか考えてみましょう。

けがをしてしまった時の応急手当て



★さいたま市救急受診ガイド

スマートフォンやパソコンから、画面に表示される症状に応じて質問に答えていくことで、病気やけがの緊急度や受診する時期、科目などが確認できます。

★さいたま市子ども急患電話相談

相談時間 月曜日から金曜日 17時から翌9時まで
土、日、祝日、年末年始 9時から翌9時まで
電話番号 048-825-5252

★埼玉県救急電話相談

相談時間 24時間365日
電話番号 #7119または048-824-4199
その他 #8000または048-833-7911

(埼玉県小児救急電話相談)

#7000 (埼玉県大人の救急電話相談・医療機関案内)

さいたま市ホームページ参照

上小小学校のAEDは
保健室の入り口の横にあります

