

さあ2学期
スタート号

ほけんだより

家庭数



令和7年8月27日

さいたま市立

辻小学校

保健室



夏休みが終わりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？先生はお墓参りに山梨へ行きました。みなさんの思い出もたくさん聞かせてくださいね。2学期も元気なみなさんの顔が見られることを楽しみにしています。さあ2学期が始まるよ！



8月28日(木) 発育測定 (5・6年生)

8月29日(金) 発育測定 (3・4年生)

9月1日(月) 発育測定 (1・2年生、5組)



1～4時間目にやります
休まず来てください

歯みがきカレンダー
提出しましょう。

夏休みも1日3回の歯みがきはできましたか？
歯みがきカレンダーの提出をお願いします。



Check!

通院のご協力ありがとうございます。
ございます。

疾病通知を受け取った人で、夏休み中に通院した人は通院の結果をお知らせください。特に宿泊行事を控えている5・6年生は必ず通院してください。



がつ
9月の
ほけんもくひょう
保健目標



けがに きをつけよう

ケガ
をしやすいの
は
こんなとき!?

あわ
慌れているとき



しゅうい じょうきよう お つ
周囲の状況を落ち着いて
み 見られるように、余裕を
もって行動しよう。

ゆ だん
油断しているとき



あぶ
「危ないかもしれない」
と かんが 考えて、いつも以上に
あんぜんかくにん 安全確認をしよう。

つか
疲れているとき



ぜんじつ つか のこ
前日の疲れが残っている
ちゅういりよく お
と 注意力が落ちてしまう
よ。睡眠はしっかりと。

ま
魔
の
時
間
帯
に
注
意
!



こうつうじこ おお じ かんたい
交通事故が多い時間帯があるのを知っていますか。それは17時～
19時台の間。時期によっても違いますがだいたい「夕暮れ時」と言
われる頃です。塾など、習い事の帰りの時間と重なるとおち
ます。

この時間帯は太陽が沈み、だんだん暗くなっていきます。目がその変化についていけず、
車の運転手が歩行者などを見逃してしまうため事故が多くなるようです。

でも、事故にあいにくくするためにできることがあります。

- こうつう まち
交通ルールを守る
- しろ あか ふく そう
白など明るい服装で
出かける
- はんしゃざい
反射材や
ライトをつける



あぶ 危険な行動をせず、運転手に自分を見えやすくするのがポイントです。
自分を守る行動をしていきましょう。

こころにも 応急 手当 を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころの傷はどうでしょうか。こころ
は体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談
すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来て
ください。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと

