

すくすくだよい



令和8年8月27日 さいたま市立大成小学校 保健室

夏休みは健康にすごすことができましたか？久しぶりにみなさんの顔を見ることができてうれしいです。
2学期は1学期にできなかったこと、がんばりたいことにチャレンジできるといいですね。また、熱中症にもまだまだ注意が必要です。規則正しい生活をして、体の調子を整えましょう。



8・9月の保健目標 基本的生活習慣を見直そう

元気はつらつカード

姓 名

令和8年度

夏休みは、元気に過ごせましたか。まだまだ暑い日が続きます。規則正しい生活をして、体調を整え、2学期も勉強や運動、いろいろなことをがんばりましょう。規則正しい生活を心がけることで、風邪や感染症の予防にもつながります。夏休み中に、生活のリズムがくずれてしまった人はしっかりと戻していきましょう。6の項目については、1日の生活を振り返り記入しましょう。

元気はつらつもくひょう

★朝6：30までに起き ★朝ごはんを食べて
★朝うんちをして ★はみがきをしたなら
元気に登校しよう！

できた○ できなかった× (朝うんちについては、◎、○、△でください。)

	8月27日(木)	8月28日(金)	8月31日(月)
1 朝6：30までに起きましたか			
2 朝ごはんをしっかりと食べましたか			
3 朝うんちをしましたか ◎朝うんち ○その日のうんち △出なかった			
4 朝、はみがきをしましたか			
5 元気に1日を始められそうですか (4～6年生であてはまる人は記入) 5が×の人は、生活を振り返り、理由や目標を達成するために工夫できそうなことを書きましょう。 《例えば》(理由)ねむくてだるい(工夫できそうなこと)昨日寝たのが、遅かったため、今日は早く寝る。			
6 食事の前、トイレや家に帰った後など、手洗い・うがいはしっかりできましたか			

ふりかえり

おうちのひとからひとこと



9月1日(火)に
担任の先生へ確認してください。

●6の項目は、

食事の前、トイレや家に帰った後など、手洗い・うがいはしっかりできましたか

下校後、1日を振り返ってから記入しましょう。

●3日間の振り返りを書きましょう。おうちの人からも一言書いてもらいましょう。

実施日：8月27日(木)・28日(金)・31日(月)の3日間

提出日：9月1日(火)

～保護者の方へ～

いつも学校保健活動に御理解・御協力いただきありがとうございます。「元気はつらつカード」の取組への御協力よろしくお願ひいたします。詳しくはがくぷりで配信しておりますので、御確認ください。

また、1学期の健康診断で異常が見つかり、夏休み中に受診をした方は医師に記入していただいた疾病通知を学校まで御提出ください。

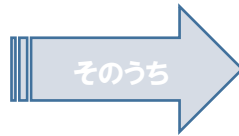
1学期の保健室

ばんおお
1番多かったけがが「だぼく」でした。



ケガの件数

743 件



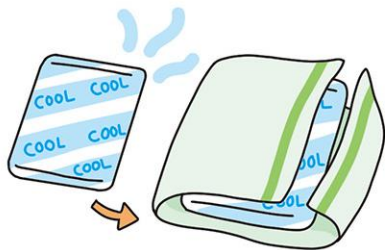
346 件

ケガをして「冷やす」ときに気をつけること

ケガをしたところを冷やすときには、次のことに注意しましょう。

①保冷剤

肌に直接ふれないようにタオルなどで巻く。



②氷のう

冷凍庫から出したばかりの氷は冷たすぎるので、少し溶けている氷を使うか、袋に氷といっしょに水も少し入れて使う。



③冷やす時間

20分くらい冷やした後、いったん外す。痛みが出たら、また20分くらい冷やす。



2学期の身体計測の日程 (予定)

8月27日 (木)	6年
28日 (金)	5年
31日 (月)	1年・4年
9月2日 (水)	ひまわり・3年
3日 (木)	2年



たいいくぎ わす
*体育着を忘れずに！

✓教室で体育着に着替えて、靴下は脱いでおきましょう。

✓髪型に気をつけましょう。頭の上で結ぶ髪型や大きなかざりのゴムはさけましょう。

身体計測では、みなさんがバランスよく成長できているかどうかをみます。成長する時期は人それぞれなので、早い人も遅い人もいます。平均や友達と比べて、背の高さや体の重さを気にする必要はありません。大切なのは、バランスよく成長できているかどうかです。4月に計測した時と比べて、自分がどれくらい成長したか、成長の記録をみて確認してみましょう。身体計測が終わったら、おうちの人に印をもらって担任の先生に提出してください。