

ほけんだより 9月

令和7年9月1日（月） 大宮南小学校 保健室

がっき 2学期のスタートです!

なつやす お きょう がっき やす
夏休みが終わり、今日から2学期がはじまりました。休みモードから、がっこう 学校モードに切り替えて、2学期も元気に過ごしたいですね! がっこう 学校がはじまり、からだ 体も疲れやすくなります。ね まえ 寝る前のスマホやゲームはやめて はや 早く寝るようにしましょう。

こてきはっぴょう お れんしゅう のこ きそくただ せいかつ
鼓笛発表に向けて、練習も残りわずかです。規則正しい生活リズムで たいちょうかんり 体調管理をして、げんき 元気にほんばん 本番をむかえましょう。



あつ まだまだ暑さがつづきます

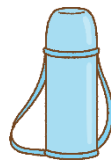


すい ぶん ほ きゅう
水分補給は
ちびちび
飲みが
おすすめ



すいぶんほきゅう いちど たいりょう の
水分補給は、一度に大量に飲むのではなく、こまめに「ちびちび飲み」がおすすめです。

きょうしつ
すずしい教室にいますと、すいぶんほきゅう 水分補給を忘れがちになりますが、のどがかわいたときだけでなく、やす 休み時間になったら すいぶんほきゅう 水分補給をしましょう。



1日を通して すいぶんほきゅう 水分補給をするため
たっぷりお茶がはい 入る水とうの
じゅんぴ 準備をお願いします



9月の保健行事予定



しんたいそくてい
・身体測定

11日（木） 4・5・6年生

12日（金） 1・2・3年生

しりょくけんさ
・視力検査

18日（水） 4・5・6年生

19日（木） 1・2・3年生



もちもの
持ち物: たいそう服



もちもの
持ち物: めがね
(もっている人)

し 知っておこう!9月の「〇〇の日」

9月1日は「防災の日」



さいがい おとず わ ぼうさい ひと
災害は、いつ訪れるか分かりません。防災の日をきっかけに、おうちの人とも
もしもの時に備えて、準備や確認をしてみませんか？

じしん とし つくえ した あたま まも
・地震の時は、机の下にかくれるなどして頭を守ろう。

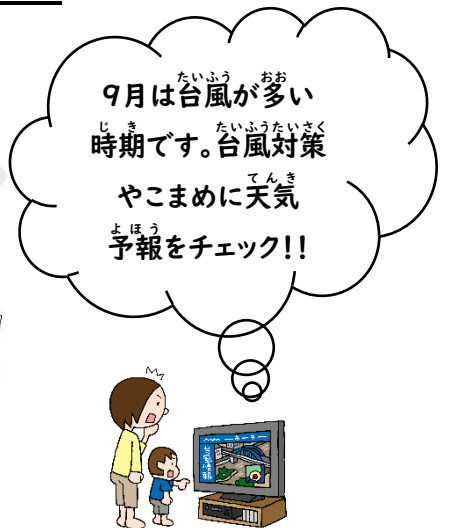


ひなん ばしょ かくにん
・避難場所を確認をしておこう。

ひじょうよう も だ ふくろ じゅんび
・非常用持ち出し袋の準備をしよう。



ひなんくんれん
・避難訓練をしよう。



9月9日は「救急(きゅうきゅう)の日」



がっ き ばんおお きず おも ころ
1学期に1番多かったけがは「すり傷」でした。思わぬところで転んだり、ぶつかったりしてけがをすることが
ありました。ろう下を歩いたり、周りをよく見たりして、けがをしないように気をつけましょう。

つめ き
爪は切ってありますか？

つめ なが じ ぶん ひと
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

くつ あ
靴のサイズは合っていますか？

ぬ け ぐつ
脱げたり、靴ずれしたりするな
どケガの可能性ががあります。



ちようしよく
朝食は
食べましたか？

からだ のう ぶ そく
体や脳がエネルギー不足だ
と思ったように動けません。



ぜん じつ
前日は
よく寝ましたか？

ね ぶ そく はん だんりよく お
寝不足だと判断力が落ちて
ケガをしやすくなります。



じゅん び うん どう
準備運動は
しましたか？

きゅう からだ うご
急に体を動かすとケガを
しやすくなります。