

9月 ほけんだより

2025.9.2

しんざん小学校
保健室

夏休みが明けて、みんなの元気な顔が見られてうれしいです。今年の夏は暑かったので、夏のつかれがでていませんか？

生活リズムを少しずつ、学校モードに切りかえて、2学期をスタートしましょう。「いきなり全力」ではなく「ゆっくりスタート」していきましょう。



抜け出せ！夏休みモード



おしらせ

9月2日（火）～8日（月）の1週間、「いきいき・がんばり週間」の取組です。規則正しい生活をしましょう。

お願い

まだまだ、暑い日が続きます。引き続き、熱中症予防を心がけましょう。水分がしっかりとれるよう、水とうを準備しましょう。

ご注意ください！

全国的に、新型コロナ「ニンパス」の流行が報告されています。「手洗い」「うがい」「かん気」、予防の基本を心がけましょう。

9月の保健行事

- 9日 身体測定（1・2・3年）
- 11日 身体測定（5・6年）
- 12日 身体測定（4年）
- 16日 視力検査（3・4年）
- 18日 視力検査（1・2年）
- 19日 視力検査（5・6年）



9月^{なつやす お}は夏休みが終わり、
学校^{がっこう}のペースに体^{からだ}も心^{こころ}もな

じませていく時期^{じ き}。「やる
き^でが^{かん}出^{ひと}ない」と感じる人も

多い^{おお}かもしれません。でも、それは決して
「自分^{じぶん}だけ」ではありません。

夏休み^{なつやす ちゅう}中に^{せいかつ}くずれた生活リズム^{しんがっ き}や新学期
の環境^{かんきよう}の変化^{へん か}に心^{こころ}と体^{からだ}がついていけず「ま
だ本調子^{ほんちよう し}じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さ
くスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机^{つくえ}に3分だ
け向^むかってみる、1日1回は深呼吸^{しん こきゅう}をする。そ
れだけでも心^{こころ}のエンジン^{すこ}は、少しずつ動き出^{うご}
します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ち^{き も}の
切りかえ」をしてみまし

よう。毎日^{まいにち}をもっと気持^{き も}
ち良く^よ過^すごせませすよ。



避難生活^{ひなんせいかつ}を
ささ
支えるもの

携帯トイレ^{けいたい}など
衛生面^{えいせいめん}や睡眠^{すいみん}
に関^{かん}わるもの

必需品^{ひつじゅひん}

眼鏡^{め がね}など
生活^{せいかつ}に欠かせない
調達^{ちようたつ}しづらいもの

水と食料^{みず しょくりよう}
支給^{しきゅう}まで

時間^{じ かん}がかかることも。
最低^{さいてい}三日分^{みつ か ぶん}×家族^{か ぞく}分の
水と食料^{みず しょくりよう}

貴重品^{きちようひん}

現金^{げんきん}など
避難生活^{ひなんせいかつ}の継続^{けいぞく}、
生活^{せいかつ}の立て直し^{た なお}に必要なもの

情報収集ツール^{じょうほうしゅうしゅう}

ラジオ^{らじお}などスマホ^{つか}が
使えなくても
情報^{じょうほう}を集められるもの

／おうちの人^{ひと}と



非常用持ち出し袋^{ひ じょう よう も だ ぶくろ}を確認^{かく にん}！

す ぐに避難^{ひなん}しなければ命^{いのち}に関^{かん}わるような危険^{きけん}が
迫^{せま}ったら持ち出^{も だ}すのが非常用持ち出し袋^{ひ じょう よう も だ ぶくろ}。万^{まん}
が一^{いち}のときのために、おうちの人と用意^{ひと よう い}したり、中^{なか}
身^みを確認^{かくにん}したりしておきましょう。

応急手当^{おうきゅうてあて}用の
救急セット^{きゅうきゅう}

ばんそうこう^{ばんそうこう}など
ケガ^{けが}をしたときに
備^{そな}えるもの

避難時^{ひなん じ}に使うもの

ヘルメット^{ヘルメット}など、
避難先^{ひなんさき}までの移動^{い どう}を
サポートするもの

9月1日は防災の日^{ぼうさい}

