

ほけんだより 9月



令和6年9月2日 灘小学校保健室 No.6

おうちのかたといっしょに読みましょう

* 9月のほけんもくひょう *

「生活リズムを整えよう」

2学期がスタートしました。夏休みは、楽しく健康にすごせましたか？気分がスッキリしない、体が重い…など、体の調子がイマイチなら、夏の疲れが残っているせいかもしれません。夏の疲れから体をしっかり回復させ、毎日楽しく過ごすために、規則正しい生活をして、体の調子を整えましょう。

そのためには、右のことに注意しましょう。すべて○になるよう、がんばってみませんか？

| | | |
|--------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> | 早めに休んで、夜、ぐっすり寝た |  |
| <input type="checkbox"/> | 朝ごはんを食べた | |
| <input type="checkbox"/> | ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った | |
| <input type="checkbox"/> | 外遊びやスポーツをした |  |
| <input type="checkbox"/> | おやつを食べすぎなかった (おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら○) |  |
| <input type="checkbox"/> | 夕ごはんを食べた | |



きょういくじっしゅうせいしょうかい 教育実習生紹介

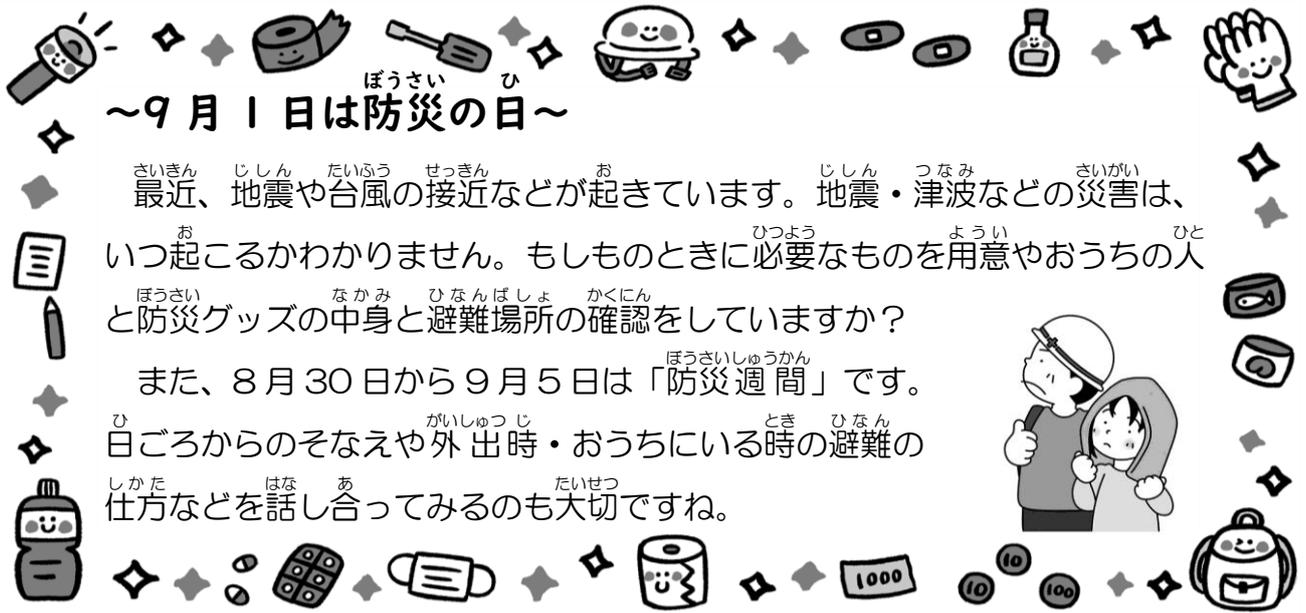


ようごきょうゆ きょういくじっしゅうせい 養護教諭の教育実習生

たけはら みずき 竹原 瑞貴 さん です。

9月2日(月)から9月27日(金)まで、養護教諭になるための勉強をされます。おもに保健室で実習されますが、みなさんの教室でもお世話になることがあります。灘小学校の卒業生でもあるので、たくさん声をかけてあげてください。4週間どうぞよろしくお願ひします。





～9月1日は防災の日～

さいきん じしん たいふう せつぎん お じしん つなみ さいがい
 最近、地震や台風の接近などが起きています。地震・津波などの災害は、
 いつ起こるかわかりません。もしものときに必要なものを用意やおうちの人
 と防災グッズの中身と避難場所の確認をしていますか？

また、8月30日から9月5日は「防災週間」です。
 ひごころからのそなえや外出時・おうちにいる時の避難の
 仕方などを話し合ってみるのも大切です。



台風の接近が予想されるときは

かぜ と しつない い こてい
 風で飛ばされそうなものは、
 室内に入れるか固定する

ひなんけいろ ひなんばしょ れんらくほうほう
 避難経路や避難場所、連絡方法などを
 かぞく はな あ
 家族で話し合っておく

びちくひん かくにん
 備蓄品を確認し、
 ひじょう も た ぶくろ
 非常持ち出し袋も
 じゆんび
 準備しておく

さいしん きしやうじやうほう ひなんじやうほう
 最新の気象情報や避難情報を
 こまめにチェックする

★あうちの方へ★

まだまだ暑い日が続いており、室内でも熱中症に対して油断できない状況にあります。また、新型コロナウイルス感染症やマイコプラズマ肺炎などの感染者増加や地震や台風などの災害への注意など心配事が絶えない夏休みとなりました。

さて、2学期が始まり、お子さまの様子はいかがでしょうか。しっかり朝ごはんを食べて登校できていますか？睡眠を十分にとれているでしょうか？登校前の健康観察のご協力をよろしくお願いいたします。また、引き続き水筒の持参、帽子の着用など熱中症予防へのご協力も重ねてよろしくお願いいたします。

※お知らせ 第2回学校保健安全委員会及び給食試食会を10月28日(月)に開催することとなりましたのでお知らせします。案内につきましては、後日配付します。