

ほけんだより9月

令和7年9月1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」

夏休みがおわり、学校生活が始まりました。
生活リズムは、しっかり学校モードに切りかえられ
ていますか？勉強や運動、友達との楽しい時間

など、充実した日々をすごせるように、自分なりの工夫で体の調子を整えましょう。

★生活リズムを見直す

(早ね早おき、朝ごはん)



★ぐっすりねむる

(ねる1時間前にゲーム・スマホOFF)



★お風呂にゆっくりつかる

★栄養バランスのよい食事をする

★リラックスタイムをとる



身体測定

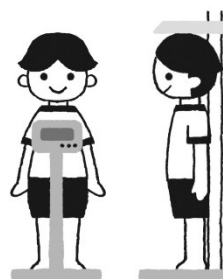
つぎの日程で、身体測定があります。

☆ 9月2日(火) 1, 2年

☆ 9月3日(水) 3, 4年

☆ 9月4日(木) 5年

☆ 9月5日(金) 6年



《お願い》

・体着服で行います。わすれずに持ってきてきましょう。

・身長を正しくはかるため、かみの毛は頭の上で結ばないようにしよう。

／ 気をつけて！ ／

けがをしやすいのはこんなとき

すいみん えいよう ぶそく
睡眠・栄養不足



しゅうちゅうりよく さ
集中力が下がり
ちゅうい ち
注意が散るため

な
慣れていない



うご むり で
動きに無理が出て
しつぱい
失敗しやすいため

イライラしている



れいせい か
冷静さを欠き
うご みだ
動きが乱れるため

いそ
急いでいる



しゅう い ちゅう い
周囲への注意が
ふじゅうぶん
不十分になるため

ケガをしたら…

まずは自分でできること

あらう



きず ぐち すな
傷口についた砂やどろ、
よごれをあらい流す

おさえる



きれいなタオルや
ハンカチでおさえる

あげる



きず ぐち しんぞう たか
傷口を心臓より高くあげる
(血が出にくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール
袋に入れた氷などでひやす

がっ こう
学校のAEDは
ここに 있습니다



ちゅうおうげんかん
～中央玄関～ あたら
新しくなったよ！



★おうちの方へ★



長い休みが終わり、いよいよ学校生活が始まります。新しい活動を楽しみにしている子もいれば、不安や気がかりがある子もいるのではないのでしょうか。お子さんがいつもの様子と違って心配や気がかりがあるときは、学校にご相談ください。

大人も子どもも一人で悩むより、みんなで話すことが大切です。子どもの笑顔のために、子どもを見守れるよう、みんなで協力しましょう。

※お知らせ 第2回学校保健安全委員会及び給食試食会を11月4日(火)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。