



岩小ほけんだより 9月

令和8年9月
岩国市立岩国小学校

※お子様と一緒に
お読みください。

2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごせましたか？
暑さであり外に出られなかった人も多いかもしれません。
学校の生活リズムに体をならしながら、熱中症にも気をつけて過ごしましょう！

★元気に過ごすための 3つの約束★

- ① 「早ね・早おき・朝ごはん」で、元気スイッチを入れる
- ② 外に出る時は、帽子をかぶり、のどが乾く前に水分をとる
- ③ 疲れた時は、無理をしないですぐに休む

水筒も忘れずに持ってきてください。今月も元気に過ごしましょう！



生活リズムカードを
9/7（月）～9/13（日）で実施します



早ね早起き朝ごはんや
歯みがき、排便、メディア
コントロール等について、
できていることや、できて
いないことを見直して、より
健康な生活ができるよう
う、取り組みましょう。

9月 生活リズムカード		1月 生活リズムカード	
項目	達成状況	項目	達成状況
1. 朝、目覚め起きる	達成	1. 朝、目覚め起きる	達成
2. 歯をみがく	達成	2. 歯をみがく	達成
3. 排便をする	達成	3. 排便をする	達成
4. 朝ごはんを食べる	達成	4. 朝ごはんを食べる	達成
5. テレビやゲーム、スマホの使い方について、ルールを決める	達成	5. テレビやゲーム、スマホの使い方について、ルールを決める	達成
6. 朝、目覚め起きる	達成	6. 朝、目覚め起きる	達成
7. 歯をみがく	達成	7. 歯をみがく	達成
8. 排便をする	達成	8. 排便をする	達成
9. 朝ごはんを食べる	達成	9. 朝ごはんを食べる	達成
10. テレビやゲーム、スマホの使い方について、ルールを決める	達成	10. テレビやゲーム、スマホの使い方について、ルールを決める	達成
11. 朝、目覚め起きる	達成	11. 朝、目覚め起きる	達成
12. 歯をみがく	達成	12. 歯をみがく	達成
13. 排便をする	達成	13. 排便をする	達成
14. 朝ごはんを食べる	達成	14. 朝ごはんを食べる	達成
15. テレビやゲーム、スマホの使い方について、ルールを決める	達成	15. テレビやゲーム、スマホの使い方について、ルールを決める	達成
16. 朝、目覚め起きる	達成	16. 朝、目覚め起きる	達成
17. 歯をみがく	達成	17. 歯をみがく	達成
18. 排便をする	達成	18. 排便をする	達成
19. 朝ごはんを食べる	達成	19. 朝ごはんを食べる	達成
20. テレビやゲーム、スマホの使い方について、ルールを決める	達成	20. テレビやゲーム、スマホの使い方について、ルールを決める	達成
21. 朝、目覚め起きる	達成	21. 朝、目覚め起きる	達成
22. 歯をみがく	達成	22. 歯をみがく	達成
23. 排便をする	達成	23. 排便をする	達成
24. 朝ごはんを食べる	達成	24. 朝ごはんを食べる	達成
25. テレビやゲーム、スマホの使い方について、ルールを決める	達成	25. テレビやゲーム、スマホの使い方について、ルールを決める	達成
26. 朝、目覚め起きる	達成	26. 朝、目覚め起きる	達成
27. 歯をみがく	達成	27. 歯をみがく	達成
28. 排便をする	達成	28. 排便をする	達成
29. 朝ごはんを食べる	達成	29. 朝ごはんを食べる	達成
30. テレビやゲーム、スマホの使い方について、ルールを決める	達成	30. テレビやゲーム、スマホの使い方について、ルールを決める	達成

地震が起きたらどうなるの？

何が起こるかを知って、準備をしておくと危険をへらせるよ。
おうちの人とも、地震のときのことを話してみよう。

家具がたおれ、物がおちてくる

こうしよう！

つくえの下にもぐって頭を守ろう

家族でチェック！

☒ 家具は固定しているかな？ ☒ 高いところに重たい物はないかな？

まどや食器がわれる

こうしよう！

ひなんするときは、くつやスリッパをはこう

家族でチェック！

☒ 寝るときは、ベッドの近くにスリッパを置いているかな？

火事が起こる

こうしよう！

ハンカチなどで口と鼻をおさえて、低い姿勢でひなんしよう

家族でチェック！

☒ コンロの近くに燃えやすい物はないかな？ ☒ ガスの元栓はどこかな？

つなみが起こる

こうしよう！

できるだけ早く高いところへにげよう

家族でチェック！

☒ 市や町などで指定されている、近くのひなん場所はどこかな？

良い生活リズムの輪を作ろう

早く起きて朝日を浴びる

朝ごはんをしっかりと食べる

決めた時間に寝る

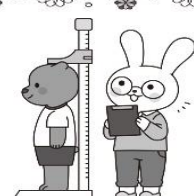
適度に運動をする

どんなことができるようになるかな？
どんなことが難しいかな？
たくさん〇がつくよう、応援しています！

身長・体重測定のお知らせ

9月1日（火）5・6年生
9月2日（水）3・4年生
9月3日（木）1・2年生

当日は髪を頭の上で結ばないでください。



■夏休みに歯科や眼科などの受診が済んだ人は、治療届のプリントを提出してくださいね。