

ほけんだより9月



令和8年
8月31日

新学期が始まって約1週間が経ちました。休みモードから学校モードへと、体が少しずつ慣れてきた頃でしょうか。9月は夏の暑さによる疲労が出やすく、また季節の変わり目で気温の変化も大きいため、思いのほか体に負担がかかる時期です。「なんだかしんどいな」「だるいな」と感じたら、体が休みたいサインを出しているのかもしれません。

2学期を元気に乗り切るために、夜は決まった時間に寝てしっかり睡眠をとり、朝は太陽の光を浴びて朝食を食べる習慣を心がけましょう。

規則正しい生活を送ろう



☑ 夏休みが終わって1週間が経ちました。
正しい生活で過ごせているかな？チェックしてみよう！！



① 決まった時間に寝て、
決まった時間に起きている



② すききらいをせず
何でも食べている



③ こまめに体をうごかして
いる



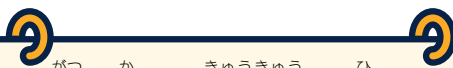
④ せいけつな生活
ができている
(歯みがき、手洗い、うがいなど)



⑤ 友だちと仲よく
できている



⑥ ストレスを上手に
解消できている



が っ か きゅうきゅう ひ

9月9日は救急の日

きゅうきゅう

救急とは

きゅう びょうき

急に病気になった人や怪

我をした人に応急の手当

てをすること

ひなんせいかつ
避難生活を
ささ
支えるもの

けいたい
携帯トイレなど
えいせいめん すいみん
衛生面や睡眠に
かか
関わるもの

ひつじゅひん
必需品

めがね
眼鏡など
せいかつ
生活に欠かせない
ちょうたつ
調達しづらいもの

みず しよくりよう
水と食料

しきゅう
支給まで
じかん
時間がかかることも。
さいていみつ かぶん
最低三日分×家族分の
みず しよくりよう
水と食料を

きちょうひん
貴重品

げんきん
現金など
ひなんせいかつ けいぞく
避難生活の継続、
せいかつ
生活の立て直しに必要なもの

じょうほうしゅうしゅう
情報収集ツール

ラジオなどスマホが
つか
使えなくても
じょうほう あつ
情報を集められるもの

／
おうちのひと



ひ じょう よう も だ ぶくろ
非常用持ち出し袋を確認！

す ぐに避難しなければ命に関わるような危険が
迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万
が一のときのために、おうちのひとと用意したり、中
身を確認したりしておきましょう。

おうきゅうてあてよう
応急手当用の
きゅうきゅう
救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
そな
備えるもの

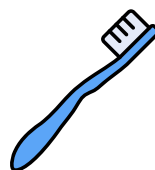
ひなんし つか
避難時に使うもの

ヘルメットなど、
ひなんさき いどう
避難先までの移動を
サポートするもの

【歯科巡回指導について】

9月7日（月）に、2年生と5年生を対象とした「歯科巡回指導」を実施いたします。
当日は以下の持ち物を使用しますので、忘れずに持たせていただくようご協力をお願いいたします。

- 2年生：筆記用具
- 5年生：筆記用具、手鏡、歯ブラシ



歯の健康について、理解を深める機会にしたいと考えております。ご準備をよろしくお願いいたします。

保護者の皆さまへ

新学期が始まり、少しずつ学校生活のリズムを取り戻す時期となりました。一方で、夏の疲れや寒暖差から体調を崩しやすい時期でもあります。

ご家庭でも十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、お子さまの健康観察を引き続きお願いいたします。不安なことやご心配な点がありましたら、いつでもご相談ください。