

ほけんだより 9月

令和7年9月号

白山市立朝日小学校保健室

ひと いっしょ よ
おうちの人と一緒に読みましょう

みなさん、夏休みが終わり、2学期が始まりましたが、毎日の生活リズムは、学校モードへと切り替えることができますか？まだ暑い日が続きそうです。7月8月に続いて熱中症の心配があるので、こまめな水分補給や生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

ただ せいかつ かくにん 正しい生活リズムを確認しよう！

はやねはや お 早寝早起きをしよう



はやねはや お
早めに寝て、早く起きることを
こころ
心がけましょう。

ちょうしょく た 朝食をしっかり食べよう



あさごはんを食べることで、1日
のエネルギーをためることができます。

てきど うんどう 適度な運動をする



てきど うんどう
適度な運動は、良い睡眠につな
がります。

じかん き 時間を決めよう



テレビ、ゲーム、携帯はおうち
のひと
人と時間を決めて使いまし
ょう。

あさひ あ 朝日を浴びる



あさひを浴びることで、体内の
リズムが整い、良い睡眠につ
ながります。

だ うんちを出そう



おなかにうんちがたまると、おな
かが痛くなります。毎日自分が出
しやすい時間にトイレに座りまし
ょう。

人間には、「体内リズム」といって、太陽が出ている日中に活動し、太陽がしずんで暗くなったら休息する
いうリズムがあります。この体内リズムに合わせて毎日を過ごすことが、みなさん的心身の健康につながって
います。

生活リズムが乱れてしまうと、睡眠の質を低下させてしまいます。特に、夏休み中は、いつもよりも遅くまで
起きていたり、寝ていたりして、生活リズムが乱れがちになります。睡眠不足が続くと、勉強する気が起きなく
なったり、授業に集中できなくなったりしてしまいます。

生活リズムをしっかり整えて、良い睡眠をとることは、みなさんの心と体に良い影響を与えてくれます。
夏休み明けの学校生活を健康に過ごすために、これまでの生活リズムを確認しましょう。

9月9日は救急の日



学校で安全にすごすために



学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動をします。多くの人がいるので、みんなが安全にすごせるように、こんなことに気をつけましょう。

階段

階段を上ったり下りたりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



ろう下は走らない

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもいいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



かさでふざけない

かさを振り回したり、チャンバラごっこをしたりするのは危険です！子ども用のかさでも、かさの先の部分が体や頭（特に目の周り）に当たると、大きなケガになることもあります。かさは、雨にぬれないようにするための道具です。絶対に遊びに使ってはいけません。

曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。

