

9月 ほけんだより

令和7年9月1日
白山市立千代野小学校
ほけんしつ 第6号

長い休みが終わり、また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でしょう。楽しい気持ちも不安な気持ちも、口に出して友だちや大人に伝えてみてください。色々な感情を受け止めてくれる人がきっといます。一緒に2学期を楽しくしましょう！

夏休み中、早寝・早起き・9時間睡眠（夏休み前の全校朝会で話しました）できましたか？

みんなが睡眠をきちんとできていれば、授業も元気で、運動会練習も、必ずや元気いっぱいに取り組むことができます。

そこで、3年～6年までの皆さんへ、
9月千代野小元気100%をめざすために、睡眠記録をとります。
1日(月)の夜～6日(土)の朝までの、
①寝る1時間前までにしていたこと、②寝た時刻 ③起きた時刻 ④睡眠時間 また、
ふりかえりや9時間睡眠にむけてがんばることを書いて、8日に学校へ提出します。
保護者の皆様、ご協力をお願いいたします。

ま お待ちして あります



健康診断からの…
受診報告書

むしば、歯の疾患、視力、眼科、聴力、耳鼻科、心臓検診等受診結果の提出をおねがいします！

9月ほけん行事予定

- 2日:火 身体測定・視力検査 4.5.6年
3日:水 身体測定・視力検査 1.2.3年
8日:月～ 清潔検査 全学年

メガネを
もっている人は、
わすれないで！

ハンカチ・ティッシュ、つ
め、自分でチェック
して準備しよう！

規則正しい生活をしよう

今日も元気に登校しましたか？毎日、楽しくすごすために、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、こんなことに注意しましょう（できた人は、○をつけましょう）。



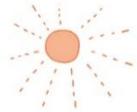
<input type="checkbox"/> はや 夜、ぐっすり寝た	
<input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べた	
<input type="checkbox"/> ゲームをしたり、 動画を見たりする 時間の約束を守った	
<input type="checkbox"/> 外遊びや スポーツをした	
<input type="checkbox"/> おやつを食べすぎなかつた (おやつを食べても、 夕ごはんはきちんと 食べられたら○)	
<input type="checkbox"/> 夕ごはんを食べた	

いくつ○がつきましたか？ 全部○になるよう、がんばってみませんか？

今月のほけんもくひょう

けがにきをつけて げんきにうんどうしよう！

熱中症 に注意！



朝ごはんで、しっかり水分と塩分をとる

はやね、はやおき、9じかんすいみんをする

運動前後、運動中も水分をとる

運動中、ときどききゅうけいする

体調がよくないとき近くの人に伝える

むりをしない

運動前後、ウォーミングアップ・クールダウンを行う

運動・スポーツ時の /

ケガを防ぐことにもつながります

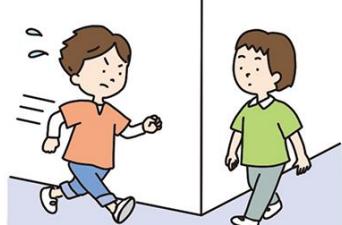
学校で安全にすごすために



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は、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。



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。

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



「あわてる」「急ぐ」は
ケガの原因に

自分でできる応急手当

すりきず 水道の水で洗い流す



つき指 動かさないで冷やす



はな血 すわって、こばなをつまむ



足のつり 少しづつのばす

