

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、
授業もあいさつも運動会練習も、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年までのみなさんへ、

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、ご協力お願いいたします。



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)。



☐ 早めに休んで、
夜、ぐっすり寝た



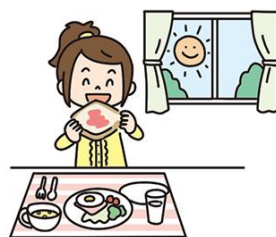
☐ 朝ごはんを食べた

☐ ゲームをしたり、
動画を見たりする
時間の約束を守った



☐ 外遊びや
スポーツをした

☐ おやつを食べすぎなかった
(おやつを食べても、
夕ごはんはきちんと
食べられたら○)



☐ 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！

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。

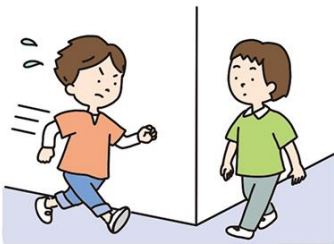
階段

階段を上ったり下ったりするときに、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。



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

急いでもいい、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。

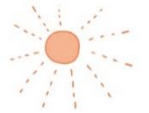


かさでふざけない



「あわてる」「急ぐ」は
ケガの原因に

熱中症に注意！



- ☀ 朝ごはんを、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

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、小鼻をつまむ



足のつり 少しずつのばす

