



令和7年9月1日

はくれいしょうがっこう  
白嶺小学校

ほけんしつ  
保健室

楽しい夏休みが終わり、2学期が始まりました。生活リズムは学校モードに切りかえられていますか？まだまだ暑い日も多いので、早寝・早起き・朝ごはんの基本を大切に、2学期も毎日元気にすごしましょう。夏休みの楽しい思い出話も聞かせてくださいね😊



毎年9月9日は、9(きゅう)9(きゅう)の語呂合わせから「救急の日」と決められていることを知っていますか？この日に合わせて、急に病気になったら、大けがをしてしまったら、という“もしも”の時にそなえた色々な取り組みが行われています。

これから、いよいよ運動会の練習が始まり、けがをしやすくなります。けがをしないためにはどんなことが大切か、考えてみましょう。

### ⚠ けがをしやすいのとはこんなとき ⚠

すいみん えいよう ぶそく  
睡眠・栄養不足



な  
慣れていない



イライラしている



いそ  
急いでいる



### あんぜん うんどうかい たの 安全に運動会を楽しむために！

- ☐ たくさん寝る
- ☐ しっかり朝ごはんを食べる
- ☐ 準備運動をする
- ☐ 手足のつめは短く切る
- ☐ 帽子・タオルを忘れずに
- ☐ こまめに飲み物を飲む



熱中症に注意！

### 保護者の皆様へ

☆特に運動会の練習期間中は、熱中症予防のため水筒(できれば 500～1000ml のもの)と赤白帽子を持たせてください。誰のものか分かるように、記名をお願いします。  
☆9月に2学期の身体測定を行います。日程は各学級にお知らせします。当日は、結び目が頭の上にこないような髪型をお願いします。

はじめまして！

2学期から白嶺小学校・白嶺中学校の保健室を担当します、井口 咲(いのくち さき)です。  
心や体の元気がないときや、なにか話したいことがあるときは、いつでも保健室に来てください。みなさんのことをたくさん知って、仲良くなれたら嬉しいです。よろしくおねがいします🌸

