

ほけんだより

令和7年9月 No.5 太白台小学校保健室

9月 けんもくひょう けがをしないように気をつけよう

なが なつやす お
長い夏休みが終わりました。夏休みは暑さに負けず、元気に過ごせましたか？いよいよ2学期のスタートです。生活リズムを整えて、体も心も学校モードにもどし、元気にがんばりましょう。



9月の保健行事

○身体測定 (全学年) : 9月2日 (火) ~ 4日 (木)

○色覚検査 (1・4年生希望者) : 9~10月

※1日に希望調査を配付します。提出日 8日 (月)

抜け出せ! 夏休みモード



うん どう まえ
運動前にチェック!

ケガを防ごう!

つめ き
爪は切っていますか?
爪が長いと自分や人を引っかいてケガをさせる危険があります。

くつ
靴のサイズは合っていますか?
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



ちようしよく
朝食は食べましたか?
からだのうご
体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



ぜん じつ
前日はよく寝ましたか?
ね ぶ せき
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



じゅん び うん どう
準備運動はしましたか?
きゅう からだ うご
急に体を動かすとケガをしやすくなります。

9月も熱中症に注意!

9月も、まだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症に気をつけましょう。
体調を整えて登校するようにしましょう。

★体調を確認しよう

- ・朝、体調を確認しましょう。体調が悪い場合は無理しません。
- ・学校で体調が悪くなった場合は、無理せずに先生に伝えましょう。



★こまめに水分ほきゅうをしよう

- ・のどがかわく前に飲みましょう。
 - ・体育や長休み、昼休み、外での活動の前後には、必ず飲みましょう。
 - ・いつでも水分ほきゅうができるように、水筒を持てきましょう。
- （体育などには、活動をする場所へ持って行きます。
水筒の中身がなくなったら、水道の水を入れましょう。）



★こまめに休けいをしよう

- ・運動をする時は、途中で休けいしましょう。

★外ではぼうしをかぶろう

★朝ごはんをかならず食べよう

- ・みそ汁などで、塩分もとるようにしましょう。



★早くねよう

- ・すいみん不足の人は熱中症になりやすいです。いつもより早ねを意識しましょう。



●げんきアップカードについて

2学期もげんきアップカードを毎週火曜日に行います。

せいけつや、生活リズムに気をつけて生活しましょう。

家庭で、ねる時刻と起きる時刻、メディアの時間のめあてを決めましょう。

提出日 9月8日 (月)

実施日 9月9日 (火) ~



●治療は終わりましたか?

夏休み期間に、むし歯や目などの治療を終えた人は、受診結果の提出をお願いします。受診ができなかった人は、早めに受診しましょう。