

ほけんだより 9月号



小原中部小
令和7年9月2日



長かった夏休みが終わり、学校生活が始まります。どんな夏休みを過ごしましたか？また話を聞かせてくださいね。夏休み明けは“特に”体調をくずしやすいです。ひさしぶりの学校生活や、エアコンがきいているすずしい室内と暑い屋外の「温度差」などで、みなさんが思っているよりも、体はぐったりと疲れています。「なんだか疲れたなあ」は、体を休めるサインです。体調が悪いなどか、疲れているなど感じたら、早めにベッドに入って休んだり、すぐにおうちの人や周りの先生に伝えたりしてくださいね。

ぬだなつやす 抜け出せ！夏休みモード



9月の保健目標 けがを防ごう

じてんしゃ 自転車、の こんな乗り方を しきいませんか

自転車はとても便利だけど、危険な運転をすると、自分だけではなく、周りの人にけがをさせたり、命の危険につながったりすることもあります。



こうつういはん くるま おな ぱっきん はら ひつよう ただ うんてん こころ
交通違反をしてしまったら、車などと同じように罰金を払う必要があります。正しい運転を心がけましょう

ライス RICE ってなに？

RICEとは、体を打ったり（打ぼく）、ひねったり（ねんざ）などのけがをしたときに、いたみやはれを軽くする方法のこと。保健室でやってもらったことがある人もいるかもしれません！



【9月の保健行事】

16日(火) 発育測定(全学年)
色覚検査(1年生の希望者)

たいそうふく
体操服で
来てくださいね!

発育測定の記録が書かれている
健康ファイルに、おうちの人から
印鑑またはサインをもらい
担任の先生へ提出してください♪



色覚検査とは

いろみかた
色の見え方についての検査です。

- 一人ずつ検査します。数字や図を見て、書かれているものを答えます。
- 自分の色の感じ方を知っていることで、生活で気をつけることができたり、将来、学校や仕事をえらぶときに参考にできたりします。

10月1日(火)~4日(金) おばらすこやかウィーク です♪

7月の学校保健委員会では「**目の健康**」についてのお話を聞きましたね。夏休み中は、目に優しい生活を意識してすごすことができましたか？8月のみなさんの結果を楽しみにしています！意識して過ごせた人も、ちょっと忘れちゃってた…という人も、10月の「**おばらすこやかだより**」をよく読んで、すこやか賞を目指してがんばりましょう♪

おうちの方へ

44日ぶりにお子さんたちの元気な姿を見て、私も元気とパワーをもらいました。9月からもよろしくお願いいいたします！9月も熱中症が心配される暑い日が続きます。学校ではお子さんの様子をよく見たり、暑さ指数を目安に対応をしたりと、引き続き熱中症予防に努めていきます。生活リズムを整えて体力をつけておくこと、活動中の水分補給と適切な休憩をとることが大切です。ご家庭でも、特に下記の2点を気にかけてください。ご協力をお願いします。

①十分な睡眠・バランスのよい朝ごはんを取らせてください。

一日を元気に過ごすためには、朝ごはんがとても大切です。また大量に汗をかく場合は、水分と一緒に塩分も失われます。朝ごはんに梅干しやみそ汁を食べるなど、塩分も取るように心がけてください。

②十分な量のお茶を持たせるようにしてください。

水筒を2本にする、ペットボトルに入れたお茶を1本、つめかえ用に持ってくるなどの対応をお願いします。また、体の中から冷やせるように、冷たい水分(5~15℃)がよりよいとされています。水筒の中に多めの氷を入れていただけるとよいです。



もうすぐ運動会の練習が始まります。
この機会にお子さんの靴の大きさの
チェックや靴選びの参考にしていただ
ければ幸いです♪

