

ほけんだより 9月号

小原中部小
令和7年9月2日



なが ながやす お がっこうせいかつ はじ ながやす す はなし き
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。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。体調が悪いとか、疲れているなど感じた
ら、早め（はや）にベッド（はい）に入って休んだり、すぐ（すみ）におうち（うち）の人（ひと）や周り（まわり）の先生（せんせい）に伝えたりしてくださいね。



9月の保健目標 けがを防ごう



自転車、のこんな乗り方を していませんか

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 ばっきん はら ひつよう ただ うんてん こころ
交通違反をしたら、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？

ライスとは、体を打ったり（打ぶく）、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られるかもしれません！



たいそうふく
体操服で

来てくださいね！

かつ ほけんぎょうじ
【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)

はついくそくてい きょうく か
発育測定の記録が書かれている
けんこう ファイルに、おうちの人から
いんかん
印鑑またはサインをもらい
たんになん せんせい ていしゆつ
担任の先生へ提出 してください♪



しきかくけんさ
色覚検査とは

いろ み かた けんさ
色の見え方についての検査です。

- ひとり けんさ すうじ ず み か こた
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。
- じぶん いろ かん かた し せいかつ き
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、
しょうらい がっこう しごと さんこう
将来、学校や仕事をえらぶときに参考にできたりします。

がつつひち かつ かん
10月1日(火)～4日(金) おぼ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た...という人も、10月の「おぼらすこやかだより」をよく読んで、すこやか賞目指してがんばりましょう♪



おうちの方へ

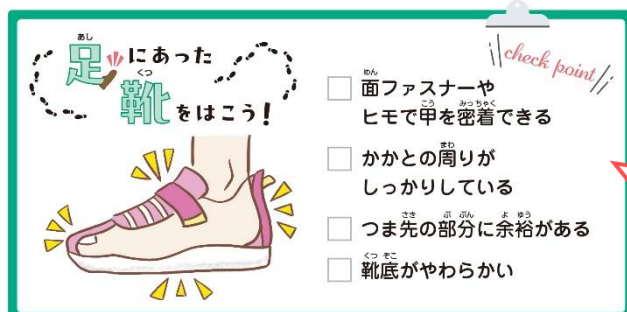
44日ぶりにお子さんたちの元気な姿を見て、私も元気とパワーをもらいました◎ 9月からもよりしくお願いいたします！9月も熱中症が心配される暑い日が続きます。学校ではお子さんの様子をよく見たり、暑さ指数を目安に対応をしたりと、引き続き熱中症予防に努めていきます。生活リズムを整えて体力をつけておくこと、活動中の水分補給と適切な休憩をとることが大切です。ご家庭でも、特に下記の2点を気にかけてくださるよう、ご協力をお願いします。

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くとよいです。



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させていただ
ければ幸いです♪

