



なつやす お がっこうせいかつ
夏休みが終わり、学校生活がスタートしましたが、まだまだ暑い日が続いています。涼し
い部屋でずっとゴロゴロしていたという人は、暑さに慣れていないので熱中症に注意が
ひつよう せいかつ ととの げんき す
必要です。生活リズムを整え元気に過ごしましょう！



今月の保健目標 : ろうかを走らずすごそう

がつ ほけんもくひょう はし
9月の保健目標は、『ろうかを走らずすごそう』です。廊下や階段など、
はし おお
走ってしまうと人とぶつかったり転んでしまったりして、大きなけがにつ
ながります。けがをしないように注意しましょう。万が一、けがをしてし
ばあい ほけんしつ い まえ じぶん かんたん て あ
まった場合は保健室に行く前に自分で簡単な手当ができるようにしま
しょう。



まん いち ほけんしつ
万が一、けがをしてしまったら「すぐに保健室！」
きずぐち すいどう みず あら
ではなく、傷口を水道の水で洗うなど、**自分でできる**
手当をしてみよう。

運動前にチェック！ ケガを防ごう！

爪は切ってありますか？

爪が長いと自分や人をひっかけ
てけがをさせる危険があります。



ちょうしょく 朝食は
た食べましたか？
からだ のり 体や脳がエネルギー不足だ
おも うご と思ったように動けません。

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
どけがの可能性があります。



ぜん じつ 準備運動は
ましましたか？

さゆう かくだ るご 急に体を動かすとけがを
しやすくなります。



9月1日は防災の日

みなさんのお家では、災害時などもしもの時に備えた準備はできていますか？「もしも」に備えて、家族で待ち合わせをする場所の確認や食料品の準備も大切ですね。家にある食料品の賞味期限をしっかり確認して、切れてしまいそうなものは家族で食べて、新しいものを買いましょう。また、避難するときは、あわてずに行動しましょう。



おうちの方へ

- ・心の相談員の年代司穂先生は9月2日(月)・4日(水)・6日(金)・9日(月)・11日(水)・18日(水)・20日(金)・25日(水)・27日(金)・30日(月)の9時30分～15時30分の勤務です。お子さんやお子さんとの関わりなど、心配なことや相談したいことがありましたら担任または養護教諭へお知らせください。
 - ・スクールカウンセラーの村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、9月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)の10時～16時30分の勤務です。相談を希望される場合は同様にお知らせください。
 - ・9月26日(木)の学校保健委員会では、よい姿勢を目指してオリジナル体操を全校で行う予定です。姿勢に関する事前アンケートを実施しますので、ご協力お願ひいたします。詳しくは9月2日(月)にきずなネットで配信しますのでご確認ください。
 - ・まだまだ熱中症が心配です。水分を多めに持ってきていただくようご準備ください。

