

ほけんだより 9月

ゆくのき学園大戸小学校
NO6 2026. 9. 1 保健室

2学期がスタートしました。9月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。こまめな水分ほきゅうをおこなって熱中症対策をしていきましょう。また、夏休みが明け、久しぶりの学校で心配や不安を感じたら身近な大人に話をしてみましょう。話をすることで気持ちが落ちつくこともあります。

早ね・早起き・朝ごはん で 健康な生活習慣！！



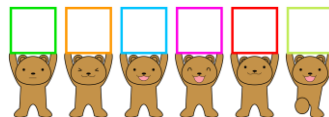
夏休み明けの学校生活を、健康でスムーズにスタートさせるために基本的な生活習慣を整えていきましょう。

● 今日からできる！よい睡眠への3ステップ ●

【朝】リセット！	【昼】活発に！	【夜】リラックス！
 ☐ 毎日同じ時間に起きる。 ☐ 太陽の光をあびて、朝食をしっかり食べる！ 	 ☐ 昼間はしっかり勉強・運動。 ☐ 眠い時は15時までに20分間の昼寝はOK。	 ☐ ねる1時間前はスマホ・ゲームをオフ！ 

● なにか一つだけでもチャレンジ ●

いきなり全部がんばるのではなく、毎朝同じ時間に起きることからチャレンジしてみましょう。また、夜のスマホやゲームの時間を見直すこともおすすめです。



*9月2日(水)から9月8日(火)は

家で、「早ね早起きがんばりカード」にとりくみます。

- ①早ね・早おき・朝ごはんに気をつけて生活し、できたら○ できなかったら×を毎日カードに書きます。
- ②全部○になるように、生活を工夫しましょう。
- ③最後の日に感想・おうちの方からの欄に記入し、9月9日(水)に学校にていしゅつしてください。



さいがいじ がぞく はな ばな
災害時は、家族が離れ離れ
になってしまうかも。おう
ちの人と会えるようにこれ
を決めておこう。

▶ 集合場所は？

いそ おか
家の近くなら
例 ○○公園の鉄棒前

いちばんちか ひななんば
一番近い避難所なら
例 △△小学校の正門前

▶ 集合時間は？

れい まいにち じ じ じ かい
例 毎日9時、12時、15時の3回

▶ 待つ時間は？

れい まいまい ふん ま
例 毎回15分待つ

「いつか」のために、 できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

 **自分の家からの避難場所を確認**

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



 **家族会議を開く**

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。

 **家庭で非常用持ち出し袋の用意**

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？ ——



2学期がスタートしました。身体計測を行います。

4月から身長や体重はどのくらい変化しているかな。また、身体計測の時間に、健康な生活のしかたについて学びます。

9月2日(水) 5年生

9月3日(木) 3・4・6年生

9月4日(金) 1・2年生

「すいみんで未来が変わる！」

「朝ごはんのベストメニューを考えよう」

「てあらいで ピッカリン！」



😊 保護者の方へ・・・ 😊

*身体測定結果は、「けんこうカード」でお知らせします。結果をご覧になりましたら、押印し担任に提出してください。

*熱中症予防のために、登下校中も含めて必要に応じて水分を補給できるよう水筒を持参させてください。また日よけのために、帽子もかぶりましょう。汗ふきタオルも忘れずに持参して、暑さ対策を続けてください。

*夏休み中、けがや病気で病院を受診し学校生活上配慮が必要な場合等は、連絡帳等で担任にお知らせください。