

ほけんだより 9月号

咲 ~さく❀わらう~

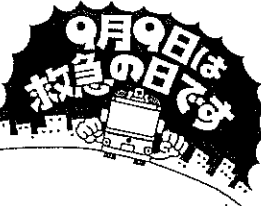


清川村立緑小学校
令和7年9月3日
NO.6

夏休み、いいことを見つめながら、元気に過ごすことができましたか？
9月ですが、まだまだ暑い日が続きます。運動会の練習も本格的に始まります。

元気に過ごすためのポイントは「睡眠」です。夜はなるべく部屋を暗くして、朝は太陽の光を浴びて、朝ごはんを食べて登校しましょう。「今日もいい1日にしよう!!」

9月 保健目標 けがに気をつけよう



運動前にチェック!

ケガを防ごう!

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

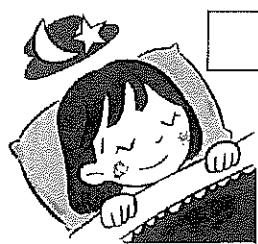
☐ 靴のサイズは合っていますか？
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



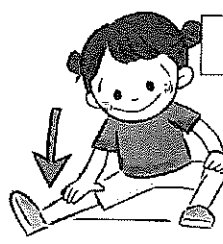
☐ 朝食は食べましたか？
体や脳がエネルギー不足だと思っただよに動けません。



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

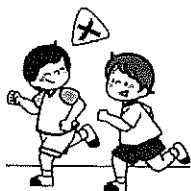


☐ 準備運動はしましたか？
急に体を動かすとケガをしやすくなります。



学校の中でも... 自分、友だち、緑小の安全を考えて行動しよう

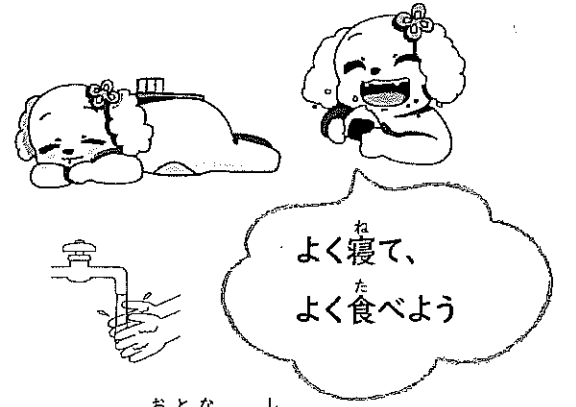
- ☐ 廊下、階段、教室は歩いている
- ☐ 曲がり角は気をつけている



ねっちゅうしょうよ ぼう
まだまだ熱中症予防!



- ☐ ぼうしをかぶる
- ☐ こまめに水分をとる
- ☐ こまめに休けいをする
- ☐ タオルであせをふく
- ☐ 手のひらを水で冷やす
- ☐ 体調が悪い時は無理をしない → 大人に知らせよう!!

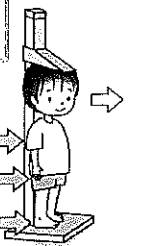


まず大人を呼ぶことが大事です。
学校では、教室のインターホンやSOSカードを使うことができます。
いつ、どこで、何があるかわかりません。
命はひとつ。あなたの勇気ある行動で命をつなぐことができます。
緊急時には、119番通報、AEDを用意しましょう。



9月の保健行事 <身体測定>

日にち	学年
9月 3日(水)	6年
4日(木)	5年
5日(金)	4年
8日(月)	3年
9日(火)	2年
10日(水)	1年



ぎょうかんやす 業間休みに
たいいくぎ 体育着で
そくてい 測定します!



できるようにしよう
おうきゅうてあて
応急手当



感動とは感じて動くとき、書くんだなあ 相田みつを
日々の中で、「よかった」「楽しかった」「うれしかった」「美しい」「すてき」「おもしろい」「すごい」「ありがとう」
など、いっぱい見つけて感じていきましょうね!!