

ほけんだより🐇9月

令和8年9月1日あま市立宝小学校

夏休みが終わり、学校生活が始まりましたね。体の調子はどうですか？だるい、気分がすっきりしないなど、調子がイマイチなら、夏の疲れが残っているかもしれません。

疲れから回復するポイントは規則正しい生活です。「夏休み生活チェックシート」を見て自分の生活リズムをふりかえりましょう。体の調子以外にも、心配なことや相談したいことがあったら、いつでも先生に話しにきてくださいね。

9月の健康診断日程

日にち	対象	内容・お知らせ
2日（水）	4・6年生	・体操服が必要です。
3日（木）	1・2・3年生	・身長を測るので、髪を結ぶ場合は、なるべく低い位置で、
4日（金）	5年生	かざ飾りの小さいゴムで結びましょう。



睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントをご紹介します。



寝る1時間前からスマホの使用を控えよう。



毎日、同じ時刻に寝る習慣をつけよう。



朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。



朝ごはんを食べて体内時計をリセットしよう。

＼ さいがい 災害への備えをしよう ／



がつついたち ぼうさい ひ 9月1日は『防災の日』です。なつやす ちゅう はっせい 夏休み中に発生したくもとけん 熊本県の地震や ちばけん 千葉県のごうう し 豪雨を知っている人も多いのではないのでしょうか。このようなしぜんさいがい 自然災害はいつはっせい 発生するかわかりません。じぶん み まも 自分の身を守るために、いざというとき どうすればよいのかをかんが 考えてみましょう。

さいがい 災害がおこるまえ

- ひじょうよう も だぶくろ
・非常用の持ち出 袋
ようい
を用意しよう



- ひと ひなん
・おうちの人と避難
ばしょ れんらくほうほう
場所や連絡方法を
かくにん
確認しよう

- なか あんぜん
・おうちの中を安全に
しよう



さいがい 災害がおこったとき

じしん 【地震のとき】

- じぶん み まも
・まずは自分の身を守ろう
- ゆれがおさまったら、そと で
・ゆれがおさまったら、外に出よう
- せんせい ひと はなし き
・先生やおうちの人の話をよく聞き、
お つ こうどう
落ち着いて行動しよう



【大雨のとき】

- ちゅういほう けいほう
・注意報や警報をチェックしよう
- かわ ようすいろ はな
・川や用水路、がけから離れよう
- たか ばしょ ひなん
・高い場所に避難しよう



さいがい 災害がおきたあと

- むり き
・無理をせず、気持ちを
お つ
落ち着けよう
- こま
・つらいときや困ったと
きはだれかに話してみ
よう



- まわ ひと おも
・周りの人を思いやり、
こえ
声をかけよう

＼ 保護者の方へ ／

9月に入り、夏の疲れが出やすい時期となりました。また、これから秋・冬に向けて嘔吐や下痢などの症状が徐々に増えてきます。学校では、感染症拡大防止のため、嘔吐物や排泄物が付着した衣服について、洗濯や水洗いなどの処理は行っていません。付着した衣服は、ビニール袋に入れてお子様に持ち帰っていただきます。

ご家庭での洗濯や処理の際には、他の洗濯物と分けるなどの対応をお願いいたします。

保護者の皆様にはご理解とご協力をお願いいたします。

