

ほけんだより



令和7年9月2日
瀬戸市立原山小学校

学校のホームページは
こちらから

夏休みが終わりました。リフレッシュできましたか？夜更かしをしてすいみん不足や、なんとなくだるい、ぼーっとするなど疲れがたまっていますか？少しずつ朝の習慣を休みモードから学校モードへ切りかえられるようにしましょう。また、暦の上では秋といってもまだまだ暑さが続きます。そんな時に注意したいのが『熱中症』です。水分補給や早ね・早起きをしていつも以上に自分の身体の調子に気をつけましょう。また、持ってきたお茶がなくなったとき用に『置きペットボトル(学校でお茶を保管)』できるので、万が一のために持ってきておくといいですね。

こんなときは
水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、
こまめに水分をとみましょう。

朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後



生活習慣を整えよう！

夏休み中は夜遅くまで起きていませんか？自分の生活習慣について見直し、規則正しい生活を送れるように9月8日(月)～12日(金)までの5日間で健康チェックカードを行います。

1週間の中でがんばりたいことなどの目標を立てて、毎日続けられるようにチェックをしましょう。

提出日は9月16日(火)です。

生活リズムを
学校モードに
戻そう！



朝ごはんを
ゆっくり食べる



朝は余裕を持って、
同じ時間に起きる

寝る前にスマホを見るのをやめ、
早めに寝る



ほけんもくひょう よぼう
9月の保健目標…けがを予防しよう

がっこう ばしょ ほけんしゅうかい かくにん おぼ
学校にひそむキケンな場所はどこでしょうか。7月の保健集会でも確認しましたが覚えていますか…？

がっき ようす み
1学期の様子を見ていると、「あわてていた」「ふざけていた」といったことが原因でけがをしている子
がおお 運動会の練習も始まります。事故を100%防ぐことは難しいかもしれませんが、自分
じしん 自身がけがをしないように、また友だちやまわりの人にもけがが起きないようにできるといいですね。

けがをしやすいのはこんなとき

すいみん えいよう ぶそく
睡眠・栄養不足



しゅうちゅうりよく さ
集中力が下がり
ちゅうい 注意が散るため

な 慣れていない



うご むり で
動きに無理が出て
しつぱい 失敗しやすいため

イライラしている



れいせい か
冷静さを欠き
うご みだ 動きが乱れるため

いそ 急いでいる



しゅう い ちゅうい
周囲への注意が
ふじゅうぶん 不十分になるため

おうきゅう てあて
応急手当

ほけんしつ いくまえ
保健室へ行く前に

できることはないかな？

