



令和7年9月1日
平井西小学校
保健室

がっ き 2学期がスタートします!

夏休みは楽しく、安全にすごせましたか。長い休みが続いて生活が不規則になっていた人はいませんか。睡眠不足は夏バテなどの不調の原因になります。学校生活のリズムになれるためにも「早ね早起き」を意識して生活しましょう!まだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症に注意が必要です。さらに、秋は高温多湿な季節で食中毒も流行しやすいです。水筒は毎日持ち帰って洗いましょう。



がつついたち ぼうさい ひ 9月1日は「防災の日」です!

大きな地震や、大雨による洪水はいつ起こるのかわかりません。もしもの時のための備えがあれば急な避難にも役立ちます。家族みんなで一緒に確認しましょう。

〈避難用グッズを準備〉

水や食べ物、懐中電灯や笛などを入れたリュックを家族の人数分用意しておきましょう。



〈家具を固定しましょう〉

タンスや本棚などが倒れないよう固定をしましょう。また、ガラス戸や食器などが割れて飛散する(飛び散る)と、とても危険です。市販されている飛散防止フィルムなどを活用すると安心です。

〈避難する場所の確認〉

家の中が崩れて危ないとき、お家の人がいない場合はどこへ避難するのか、一人で行けるのかを確認しておきましょう。



おぼえておこう

- ①避難用グッズの場所は?
- ②お家の人の連絡先は?
- ③家に居られない時はどこに避難する?
- ④懐中電灯、ラジオ、公衆電話の使い方は?



がっ ほけんよてい 9月の保健予定

- ・9/ 2(火) 発育測定【5,6年生】
- ・9/ 2~9/8 まで西っ子家庭ルール週間
- ・9/ 3(水) 発育測定【3,4年生】
- ・9/ 3(水) 日光前健康診断【6年生】
- ・9/ 4(木) 発育測定【1,2年生】
- ・9/12(金) 色覚検査希望締切【1,4年生】
- ・9/18(木) 歯科検診【全学年】



がっ ほけんもくひょう 9月の保健目標

せいかつ

生活リズムをととのえよう

夏休みの間に、スマホやタブレット、ゲームなどの画面を見ていた時間はどれくらいでしょうか。例えば、毎日4時間ゲームや動画を見ていた人は、合計で176時間にもなります。夏休み中に学んだ時間、体を動かした時間は176時間と同じくらいとれているでしょうか。また、睡眠の時間を削っていませんか。9/2(火)から西っ子家庭ルール週間が始まります。まずはこの1週間「何に、どれくらい、時間を使うのか」を考えて生活しましょう。

けんこう せいかつ

健康な生活のポイントは〇〇〇〇

タテとヨコのカギを使って

ABCDにはいる文字を見つけてならびかえよう!

①	②		③		④
			A		
⑤			⑥	⑦	
					B
⑧					
			⑨		⑩
		C		D	
⑪					
⑫			⑬		

答えは保健室にあるよ!

- ①朝のぼる太陽のこと。
- ②物語などの中心となる人物。
- ③センチメートルの10分の1は「〇〇メートル」
- ④池や川などにいる赤やオレンジ色の魚。
- ⑤大分県で多く育てている、緑色の小さな果実。
- ⑥写真を撮るときに、カメラをもつ手が動いてしまうこと。
- ⑦刃物などをみがく石のこと。
- ⑧とても細かい石の粒のこと。「公園の〇〇場で遊ぶ」

【ヨコのカギ】

- ①多くの人が同じ考えて行動すること。「〇〇〇〇をそろえる」
 - ②水をかきただけのお湯のこと。
 - ③相手の気持ちや考えがよくわかっていること。「Aさんは〇〇〇が早い」
 - ④細かくて真っ黒な海藻の一種。
 - ⑤「試験」や「試しにやってみる」を英語で。「〇〇〇」
 - ⑥お酢などで味付けした昆布の駄菓子。
 - ⑦「今」を英語で。「〇〇」
 - ⑧昔から現在までの出来事や記録のこと。
- 「この建物には長い〇〇〇がある」

おずかしさ☆☆☆です。
お家の人といっしょに
考えてみてね!

