

ほけんだより

令和8年9月号
西成小学校 保健室

2学期が始まりました!!

みなさん、楽しい夏休みを過ごせましたか？
 1学期から2学期が始まりますが、夏休みの間、夜ふかしや
 朝寝坊が続いていた人は、体がまだ「お休みモード」のままかも...!!
 9月を元気に過ごすために、まずは「早寝・早起き・朝ごはん」を
 意識して、体と心のスイッチを「学校モード」に切りかえましょう!!

生活習慣を正えよう

早寝・早起き



食べたら歯みがき



体を動かそう!



朝ごはん



ゲーム・スマホ
ほどほどに!



この夏休みを振り返ってみよう!!

ゲームポイントは何ポイント?

- | | | | |
|-------------------------|--------------------------|-------------------|--------------------------|
| ① 夜の9時までにはねた。 | ☐ | ⑥ 元気にあいさつをした。 | ☐ |
| ② 朝ごはんを毎日食べた。 | ☐ | ⑦ 外から帰ったら、手洗いをした。 | ☐ |
| ③ 1日3回歯みがきした。 | ☐ | ⑧ 交通事故にあわなかった。 | ☐ |
| ④ お家の人のお手伝いをした。 | ☐ | ⑨ 体をたくさん動かした。 | ☐ |
| ⑤ ゲームやスマホは決められた時間だけにした。 | ☐ | ⑩ 4月よりできることがふえた。 | ☐ |

何ポイントだったかな?

合計 ポイント!

令和8年度
1学期

西成小でけがをした人

令和6年度 206人
令和7年度 363人

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	合計
56人	127人	37人	59人	20人	14人	313人

けがが起きた場所

1位 うんどうじょう 運動場
2位 教室

けがが起きた時間

1位 ほか 放課
2位 たいてい 体育

2学期はけがをする人が、もっと少なくなるといいですね。みんなで気をつけて過ごしましょう!



が 9月 ぎょうじ ほけん行事カレンダー

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日	にちようび 日曜日
	1	2	3	4	5	6
たいそうふく 体操服を も 持ってきてね！ 7 しんたいそくてい 身体測定 ねんせい (1年生・たんぽぽ)	8 しんたいそくてい 身体測定 ねんせい (2年生)	9	10 しんたいそくてい 身体測定 ねんせい (4年生) そ フッ素イオン導入 どうにゅう (申し込んだ人)	11 しんたいそくてい 身体測定 ねんせい (5年生)	12	13
14 しんたいそくてい 身体測定 ねんせい (6年生)	15	16 しんたいそくてい 身体測定 ねんせい (3年生)	17 やがいきょういくかつどう 野外教育活動・修学旅行前 けんこうしんだん の健康診断は 10月9日(金)です。	18	19	20
21	22	23	24 やがいきょういくかつどう 野外教育活動 せつめいかい 説明会 ねんせい (5年生)	25	26	27
28	29	30				