

一宮市立北方小学校
2025年9月

2 がつ き はじ からだ やす ちゅう せい かつ
2学期が始まりました。体は休み中の生活になれているので、だるいなど感じることもある
かもかもしれません。せい かつ ととの き じかん
生活のリズムを整えるには、決まった時間にて、決まった時間に起きること
とが一番の近道です。いちばん ちかみち あつ きび ひ つつ おつちゅうしょうぼう ふく けんこう あんぜん
まだまだ雪さの厳しい日が続きます。熱中症予防も含め、健康と安全
に気を付けて生活しましょう。

★9月の保健目標★

きそくただ　せいかつ
規則正しい生活をしよう

1回のはじまりは
あざしをあげて
スイッチオン!



けがをしないために、あなたが気をつけることは？



ていねいにしっか
じゅんびうんどう
り準備運動をしよ
う！



つめをみじかく
きろう！



くつのかかと
を、ふんでい
ませんか？



まろく正しい生活リズムをきざもう

まだあつい？ **もうすずしい？**

「今日」にあわせてすごそう

最近では9月に入っても熱中症対策が必要なくらい、暑い日が続くことが多いですね。でも、夏から秋へ季節の変わりめなので、昼間は暑くても朝や夕方には思ったより涼しくなる…そろそろ、そんな日があるかもしれません。



『ころもがえ』はもう少し先ですが、服そう
や持ちものなどを天気・気温にあわせてすこ
してほしいと思います。朝、登校するとき「汗
をかきそうだから、着がえがいたかな」「長そ
でシャツがあったほうがいいかな」など、天
気予報を見たり、おうちの人と相談したりし
て、きちんと準備してきてくださいね！

おうちの方へ

*手洗い・うがい・換気など感染予防へのご協力ありがとうございます。

*健康チェックカード（運動会準備バージョン）へのご協力ありがとうございました。
 たくさんのお子さんが生活リズムを整えようとしています。しかし、スマートフォンやタブレット、各種のゲーム機などのメディアツールの長時間使用が心配されました。ご家庭でも使用法やルール確認の話し合いをお願いします。また、朝・夜の歯みがきができるようになってきています。ご家庭では、歯みがきの習慣化への励ましを引き続きお願いします。ていねいに歯の汚れを取るみがき方になるよう声がけをお願いします。

*まだまだ暑い日が続きます。水筒と汗ふきタオルを持たせてください。

- ① グラウンドでころんで
すり^こ傷^きができ、砂^{すな}だらけに！

- ア 水道の水で洗い流し、
 保健室に行く
 イ そのまま保健室で
 手当てしてもらう
 エ 砂を手ではらい、すぐに消毒する
- 

- ③ がんばって走っていたら、
足が^{あし}つってしまった！

- ⑦ マッサージしながら少しずつのばす
⑧ ついていない足で、
その場でジャンプする
⑨ 氷などで冷やしながら
強めにたたく

- ② ^{うんどう}運動する前。^{まえ}靴の^{くつ}ひも、
^{なん}何となくめんどうだけど…？

- ア** 自然にほどけなくらいに軽くむすぶが
イ 足にぴったりさせるよう、
 しっかりむすぶ
ウ 動くことができれば
 むすぶなくてもよい
- 

- ⑤ バasketボールを
と
取りそこねて、つき^つ指した！

- ⑦体を冷やす働きがあるので、そのままにする
- ①とりあえず服のそでやすそでふいておく
- ⑦きれいなタオルやハンカチでふきとる
- 
- A cartoon illustration of a young boy with a worried expression, running to the right. He is wearing a white t-shirt, dark shorts, and a headband. His face is red, and there are sweat droplets on his forehead and cheeks, indicating he is hot or has a fever.

- ⑦ あたためながら引っぱる
 ⑧ 動かさないようにして
 ⑨ 冷やす
 ⑩ 痛みがおさまるまで様子を見る

防災力チェック!

水害編

7 ～10月是一年の中で台風など大雨による災害が多くなる時期。正しい知識と行動で、自分の命を守る可能性が上がります。クイズにチャレンジして防災力を確認しよう!

Q1

台風が近づいていても雨が降っていなければ、川の近くは危なくない。



Q2

台風が近づいていたら、外出前に天気をチェックしたほうがいい。



Q3

台風で雨が強いとき、傘をさせば安心。



Q4

台風でいつもの道に水がたまっていても、ちょっとなら入っていい。



Q5

浸水してきて避難するときは、長くつをはいていく。



Q6

台風が過ぎ去った後でも、川や海に近づかないほうがいい。



こたえ ○

台風は進む方向や雨の量が予想できるよ。テレビや天気アプリでチェック!



こたえ ×

たまった水の下に穴があったり、マンホールのふたがはずれたりしているかも。



こたえ ×

上流で雨が降っていると、水がいきなり増えることがあるよ!



こたえ ○

川は流木なども流れてきて危険。海も風や波がまだ強いことが多くて危ないよ。



こたえ ×

傘が風であおられてとても危ないよ。レインコートのほうが安全。



こたえ ×

長くつの中に水が入ると歩きにくくなるよ。歩きやすいくつで避難しよう。



何問あっていたかな? 間違えていた問題は正しい答えを覚えておいてね。
台風が来る前に、おうちの人と避難するときの通り道を確認したり、避難場所を決めたりしておこう。