



ほけんだより9月



2025.9.1 萩原小学校

9月の保健目標

けがをしないようにしましょう！



なつやす 夏の休みは楽しく過ごせましたか？ 心にも 体にもエネルギーをたくわえることができた
なつやす 夏休みになったでしょうか。まだまだ、暑い日が続きます。健康に過ごすために、規則正しい
せいかつ 生活を心がけましょう。

<身体測定の予定>

身長・体重・つめの検査があります！

9/ 3 (水)	5の1、5の2
4 (木)	ふれあい、1年生
5 (金)	4年生
9 (火)	3の1、3の3、 5の3
10 (水)	3の2
11 (木)	2年生
12 (金)	6年生



熱中症に注意！

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。
引き続き熱中症に注意しましょう。

【ここに気を付けよう！】

- 睡眠をしっかりとる
- 朝ごはんを食べる
- 水分、塩分をこまめにとる
- 運動をするときはときどき休憩する
- 体調が悪いときは運動しない



生活リズムを取りもどそう！

夏休み気分をぬけだして、生活リズムを作るためには、まず「早起き」から始めることが大事です。

ステップ1
早起きから始める



ステップ2
体をよく動かす



ステップ3
早めにふとんに入る



けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため