

ほけんだより 9月

お子さんと一緒に読んでください。

令和7年9月号 一宮市立小信中島小学校

なが なつやす お じゅうじつ なつやす
長かった夏休みも終わりました。充実した夏休みでしたか？
きょう がっき はし はや はや あさ しゅうかん
今日から2学期が始まります。早ね・早おき・朝ごはんの習慣を
しっかり身に付け、元気にすごしましょう。



がつ ほけんぎょうじ 9月の保健行事



2日（火）～10日（水）

しんたいそくてい
身体測定・視力検査 1～6年生



たい ふく
体着服を
もってきてね。

秋
は
長
持
ち
の
あ
き
の
せ
つ
？

9 月 は 夏 休 み が 終 わ り、
がっこう からだ こころ
学校のペースに体も心もな
じませていく時期。「やる
き で かん ひと
気が出ない」と感じる人も
おお けつ
多いかもしれません。でも、それは決して
じ ぶん
「自分だけ」ではありません。
なつやす ちゅう せいかつ しんがっ き
夏休み中にくずれた生活リズムや新学期
かんきょう へん か こころ からだ
の環境の変化に心と体がついていけず「ま
ほんちようし
だ本調子じゃない」だけです。



そ ん な と き こ そ 「い き な り 全 力」 よ り 「小 さ
く スタート」 が お す す め で す。

たと あさ ぶんはや お つくえ ぶん
例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だ
け 向 っ か っ て み る、1 日 1 回 は 深 呼 吸 を す る。そ
れ だ け で も 心 の エ ン ジ ン は、少 し ず つ 動 き 出 し
ま す。ゆ っ く り で も 自 分 の ペ ー ス で 「気 持 ち の
き 切 り か え」 を し て み ま し
よう。毎 日 を も と と 気 持
ち 良 く 過 ご せ ま す よ。



爪伸びすぎていませんか？



みなさん、自分のつめを見てください。どうですか？長く伸びたり、伸びたつめのあ
いだに汚れがたまったりしていませんか？

つめは下のような役割しています。



- ① 指先に力を入れる ② かゆいところをかく。 ③ 指先を保護する。

しかし、伸びすぎたつめは指先を保護するどころか、逆に運動・作業時のじゃまとな
り、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたりしてしまいます。

手のひら側から見たときに、指先からつめが見えないくらいの
長さがベストです。今のみなさんのつめの長さは大丈夫ですか？

チェックして、長い人は必ず切りましょう。



けがをしてしまったあとは ふりかえり（はんせい）が大切です

・自分はどうだったか？

いそいでいた

ボーッとしていた

イライラしていた

物をもっていった

・まわりはどうだったか？

かいだんだった

人がたくさんいた

ろうかのカードだった

水でぬれていた

けがをしたとき、
何に注意すれば
よかったかを考
えてみよう

つめのけがだけでなく、日常生活でけがをしてしまったときには、どうしてけがをし
たのか考えてみるといいですよ。落ち着いた行動をするとけがはぐんと減ります。