

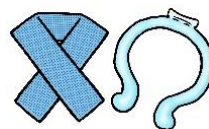
ほけんだより 9月



2025年9月 一宮市立朝日西小学校 (高学年用)

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。お茶が足りなくな
ないように、大きめの水とうにしたり、首を冷やすタオルを使ったりして、
熱中症対策を続けましょう。



休み明けでつかれが出やすいときです。夜は早くねるように
心がけ、すいみをじゅうぶんにとりましょう。朝は早め
起きて、朝ごはんを食べて登校してくださいね！



夏休みのすごし方はどうだったかな？



夏休みも、学校があるときと同じような生活ができていましたか？夏休みの生活のしかた
をふりかえり、◎、○、△をつけてチェックしてみましょう。

◎…できていた ○…だいたいできていた △…ほとんどできていなかった

①夜ふかししないで、10時まで にねた	
②朝は、7時まで に起きた	
③朝ごはんを 食べた	
④食後は、歯 みがきをした	
⑤運動やおてつ だいなどで、体 を動かした	

せいかつ
生活リズムがみだれてしまっていたら！

せいかつ 生活リズムをもどすコツ ～参考にしてください～

★朝、決まった時間に起きる。

★朝起きたら、太陽の光をあびる。

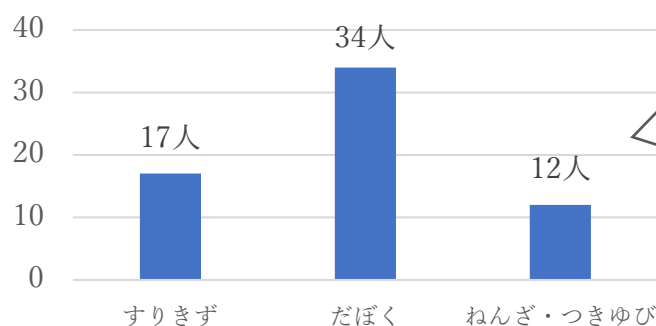
★朝ごはんを食べる。

★ねる1～2時間前から、ゲームやスマホを使わない。など



ほけんもくひょう 9月の保健目標 「けがを予防しよう」

1学期に多かったけが



・だぼく（物や人にぶつかった）で保健室に来る子が多かったです。

・すりきずは、低学年で多く、高学年ではへる傾向にありました。

自分はどうだったかな？

こんなことに気を付けて、けがをできるだけ防ぎましょう。
運動前の準備運動もしっかりと！

＼気を付けて！／

けがをしやすいのはこんなとき

すいみん えいようぶそく
睡眠・栄養不足



しゅうちゅうりよく さ
集中力が下がり
ちゅうい
注意が散るため

な
慣れていない



うご むり で
動きに無理が出て
しつぱい
失敗しやすいため

イライラしている



れいせい か
冷静さを欠き
うご みだ
動きが乱れるため

いそ
急いでいる



しゅう い ちゅう い
周囲への注意が
ふじゅうぶん
不十分になるため